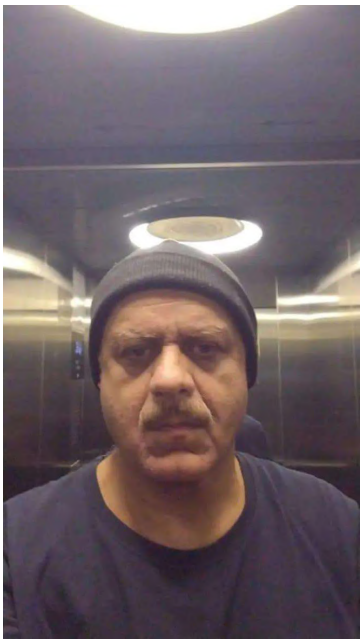
अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com

आध्यात्मिक विज्ञान डिकोडेड/आत्म जांच तंत्र/विपश्यना अभ्यास मार्गदर्शिका/ विपश्यना तकनीक/ कृष्णचेतना- अपडेटेड:सुनीलडूडिया-17-अप्रैल-2025/+919699272771]



#सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य #अनिका #सुनीलदूडिया #घटना #अंतर्दृष्टिध्यान
बॉडीस्कैनऑनसेन्सेशन्सटॉपहेडटूबॉटमफीट #कृष्णाकॉन्शियसनेस

PathToSelfRealization #स्व-साक्षात्कार

। अंतिम बार अद्यतन किया गया [17-अप्रैल-2025]

जो लोग आध्यात्मिक विज्ञान/विपश्यना को समझने और उसका अभ्यास करने के लिए इस दस्तावेज़ का उपयोग कर रहे हैं, उन्हें पता होना चाहिए कि, यह मेरा 5-6 वर्षों का मौलिक कार्य है जिसे मैं सभी के लाभ के लिए साझा करना जारी रखता हूँ। आप में से कुछ लोग इस दस्तावेज़ से जानकारी प्राप्त करने के बाद अपनी खुद की किताबें लिख सकते हैं, बशर्ते कि सही इरादा हो क्योंकि मेरा मानना है कि आध्यात्मिक ज्ञान सभी/किसी के द्वारा, सही इरादों के साथ फैलाया जा सकता है/जाना चाहिए, फिर भी, कृपया इस दस्तावेज़ से प्राप्त ज्ञान के लिए आभार प्रकट करें, जिसे मेरी गहन शोध क्षमताओं के कारण अच्छी तरह से व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत किया गया है जिसका उपयोग मैं अपने द्वारा लिखे गए पाठ को लाने के लिए करता हूँ, जो आपको कहीं और नहीं मिलेगा।

यह दस्तावेज़ [आध्यात्मिक विज्ञान डिकोड किया गया [प्रत्यक्ष ज्ञान पथ डिकोड किया गया]// विपश्यना अभ्यास मार्गदर्शिका], प्रगति पर है और अभी तक किसी के साथ साझा करने के लिए पूरा नहीं हुआ है [गैर-साझा या प्रकाशित किया जा सकता है]

किसी के द्वारा व्यावसायिक उपयोग, केवल सीखने के उद्देश्य से]: इसलिए कृपया; इसका उपयोग केवल संदर्भ के लिए करें और जब भी मुझे इसे पूरा करने का समय मिलेगा, तो विपश्यना के प्रत्येक मॉड्यूल के स्व-अनुभव और सत्यापन के बाद इसे निरंतर अद्यतन किया जाएगा।
और "कृष्ण चेतना", मैं इस ब्लॉग पोस्ट में बात करता हूं; मैं केवल विशिष्ट मॉड्यूल के आत्म-साक्षात्कार के बाद स्पष्टीकरण दे रहा हूं: अंतिम बार अपडेट किया गया [17-अप्रैल-2025]।

.

विपश्यना ध्यान के लिए एक पूरक मार्गदर्शिका संक्षेप में: विपश्यना ध्यान शुरू करने से पहले आपको क्या जानना चाहिए जैसा कि आदरणीय श्री एसएन गोयनका जी द्वारा सिखाया गया है:

अंतिम बार अद्यतन किया गया [17-अप्रैल-2025]

विपश्यना # आध्यात्मिक विज्ञान # बुद्ध

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता
#आत्मा #अनित्य #अनिका #सुनीलदुदिया

नोट-4-सितंबर-2023: मैं अपने ब्लॉग पोस्ट पढ़ने वाले सभी लोगों से अनुरोध करता हूं कि वे "मेरे ब्लॉग पोस्ट में लिखे अनुसार आनापान की व्याख्या का पालन न करें", और वे केवल विपश्यना पाठ्यक्रम के दौरान शिक्षक द्वारा सिखाई गई प्रक्रिया और चरणों का पालन करें।

नोट: मैं अपने ब्लॉग पोस्ट पढ़ने वाले सभी लोगों से अनुरोध करता हूं कि वे "मेरे ब्लॉग पोस्ट में लिखे गए आनापान श्वास ध्यान के स्पष्टीकरण का पालन न करें", और वे केवल विपश्यना पाठ्यक्रम के दौरान शिक्षक द्वारा सिखाई गई प्रक्रिया और चरणों का पालन करें।

+ +

==========

विपश्यना कौन सीख सकता है? क्या विपश्यना कोर्स करने से कोई बौद्ध बन जाता है?

==========

मेरे व्यक्तिगत विचार में, विपश्यना चिकित्सा विज्ञान के किसी भी अन्य विषय या गणित या विज्ञान जैसे नियमित विषयों की तरह ही है, जिन्हें एक विद्वान शिक्षक द्वारा पढ़ाया जाता है, केवल विपश्यना के मामले में, शिक्षक बुद्ध थे, जिन्होंने मेरी जानकारी के अनुसार, आध्यात्मिकता की फिर से खोज की।

उन्होंने विपश्यना के विज्ञान के तरीकों को सीखा और फिर उन लोगों को सिखाया जो इसे सीखना चाहते थे।

भिक्षुओ और सामान्य लोगों; मेरी राय में, आपको सामान्य लोगों से यही कहना चाहिए:

.

यदि विभिन्न धर्मों, समुदायों और भाषाओं के छात्रों का एक वर्ग हो और यदि इस वर्ग के छात्रों को यहूदी/हिंदू मूल के एक स्पेनिश व्यक्ति द्वारा विज्ञान और गणित के विषय पढ़ाए जाएं, तो क्या इस व्यक्ति द्वारा पढ़ाए जाने पर छात्रों का यह वर्ग यहूदी/हिंदू बन जाएगा?

.

नहीं, छात्र सिर्फ विज्ञान और गणित सीख रहे हैं और सिर्फ इसलिए यहूदी/हिंदू नहीं बन रहे हैं क्योंकि ये विषय किसी यहूदी/हिंदू व्यक्ति द्वारा पढ़ाए गए थे।

.

इसी तरह, जब कोई बुद्ध द्वारा समझी और सिखाई गई विपश्यना सीखता है, तो वह बौद्ध नहीं बन जाता। वे केवल आध्यात्मिक विज्ञान के तरीके सीखते हैं, जिन्हें आध्यात्मिक विज्ञान के सबसे महान शिक्षक बुद्ध ने सीखा, समझा और सिखाया।

.

इस प्रकार, हमें विपश्यना की शिक्षा इस बात को अच्छी तरह जानते हुए लेनी चाहिए कि विपश्यना का धर्मों, समुदायों या भाषाओं से कोई संबंध नहीं है।

जिस प्रकार वायु को सभी लोग सांस के साथ अंदर ले सकते हैं, उसी प्रकार विपश्यना को भी सभी लोग सीख और सिखा सकते हैं।

==========

किसी को भी विपश्यना ध्यान तकनीक को किसी भी इलाज की उम्मीद के साथ नहीं जोड़ना चाहिए।विपश्यना में किसी भी प्रकार की अपेक्षा को संस्कार या मानसिक मलिनता के रूप में जाना जाता है और इसलिए यदि हम किसी भी प्रकार की अपेक्षा के साथ ध्यान करते हैं, तो हम ध्यान तकनीक से लाभ उठाने के बजाय मानसिक मलिनता पैदा करेंगे।

.

हालाँकि, जब साधक अनुभवी विपश्यना अनुयायी बन जाता है, तो कुछ चरण और तकनीकें होती हैं, और यदि उनका सही तरीके से पालन किया जाए तो साधक को मन और शरीर के मुद्दों के संदर्भ में काफी लाभ हो सकता है, लेकिन एक बात और है,

विपश्यना ध्यान प्रक्रिया को कभी भी उपचार विधियों या किसी भी प्रकार की अपेक्षाओं के साथ नहीं जोड़ना चाहिए।

.

विपश्यना तकनीक इतनी शक्तिशाली है कि साधक को प्रतिदिन विपश्यना करने से बहुत लाभ होता है, लेकिन किसी भी साधक को अपनी चिकित्सा या अन्य समस्याओं के समाधान के लिए विपश्यना नहीं करनी चाहिए। हालांकि, जब कोई व्यक्ति प्रतिदिन विपश्यना करता है तो ये लाभ स्वतः ही मिलने लगते हैं।

.

/*

आत्मा या सिर्फ अस्तित्व चेतना के रूप में? आत्मा की यात्रा बनाम चेतना की यात्रा - मार्च-24-2024

+ + + + + + + + +
+ भिक्षु;

हालाँकि मेरी प्रारंभिक समझ "चेतना के विभिन्न नामों और रूपों के रूप में प्रकट होने" के रूप में स्थापित थी, उनकी विशेषताओं के अनुसारचेतनाशरीर के वर्तमान जन्म चक्र या अस्तित्व-रूप उर्फ चेतना के वर्तमान स्वरूप में अर्जित, फिर भी, मैंने के क्षेत्र में प्रवेश कियाआत्मा अवधारणाताकि मैं आत्मा की अवधारणा और उसकी वास्तविकता को समझ सकूं और उसका अन्वेषण कर सकूं।

.

धन्य भगवान [बुद्ध] द्वारा सिखाए गए अस्तित्व के 3 पहलुओं के बारे में मेरी समझ स्पष्ट है, लेकिन समझ के ये अतिरिक्त क्षेत्र केवल आध्यात्मिक विषयों की विभिन्न अवधारणाओं को खोजने और समझने के लिए किए गए हैं।

.

अब तक हम बहुत स्पष्ट हैं कि एक भौतिक-रूप है, एक सूक्ष्म रूप है - जिसे भौतिक चेतना और (+) अहंकार चेतना भी कहा जाता है, जो साक्षी चेतना में वापस परिलक्षित होता है, और फिर एक कारण रूप है जिसे साक्षी शरीर कहा जाता है, जिसके अपने साक्षी-रूप_आंतरिक_दृष्टि, गुणों के साथ साक्षी-रूप_बुद्धि, साक्षी चेतना और साक्षी-रूप_अहंकार है और विभिन्न प्रबल चेतनाएँ जिन्हें हम शरीर या भौतिक-रूप के जन्म और मृत्यु के वर्तमान चक्र में एकत्रित करते हैं, और शरीर की मृत्यु के बाद, यह प्रबल चेतना साक्षी रूप में वापस परिलक्षित होती है और साक्षी-रूप के अगले प्रकटन तक आगे ले जाई जाती है, इस प्रकार विभिन्न प्रबल चेतनाएँ जो हम शरीर या भौतिक-रूप के जन्म और मृत्यु के वर्तमान चक्र में एकत्रित करते हैं, और शरीर की मृत्यु के बाद, यह प्रबल चेतना साक्षी रूप में वापस परिलक्षित होती है और साक्षी-रूप के अगले प्रकटन तक आगे ले जाई जाती है, साक्षी-रूप के माध्यम से आगे ले जाई गई चेतना को साक्षी-चेतना की विशेषताओं के अनुसार नए शरीरों में आगे ले जाया जाता है, जिन्हें उनकी विशेषताओं के अनुसार हल करने की आवश्यकता होती है।

.

भिक्षुओ, समुद्र के प्रति लालसा रखने से आपको अगले जन्म में समुद्री जीव का शरीर मिलता है, कुत्ते के प्रति लालसा या आसक्ति रखने से आपको अगले जन्म में कुत्ते-पशु का शरीर मिलता है, व्यापारी या पायलट या मंत्री बनने की चाह रखने से आपको अगले जन्म या योनि में मानव शरीर मिलता है।
वर्तमान जीवन चक्र में एकत्रित प्रबल चेतनाओं के अनुसार विभिन्न नाम-रूपों में शाश्वत चेतना।

* /

++++++++++++++++++++++++++++

अब तक का सफ़र - जुलाई 2018 में 10 दिवसीय विपश्यना शिविर से शुरू - दस्तावेज़ दिनांक - अक्टूबर-20-2023
++++++++++++++++++++++++++++

जुलाई 2018 में 10 दिवसीय विपश्यना पाठ्यक्रम पूरा किया

.

विपश्यना पाठ्यक्रम के बाद - मुझे यह ज्ञान हुआ कि मैं निब्बान और आत्म-साक्षात्कार के वास्तविक और अंतिम आध्यात्मिक विज्ञान पथ पर पहुंच गया हूं।

.

बुद्ध की शिक्षाओं पर कई पीडीएफ फाइलें डाउनलोड कीं, 'जीवन जीने की कला', 'मृत्यु की कला', 'सत्तीपत्तन सुत्त [सत्तीपत्तन सुत्त को विपश्यना का सारांश/केन्द्र माना जाता है]', 'पांचवां खंड' आदि; उन्हें कई बार पढ़ा।

.

मैंने सीखने का अपना स्वयं का संस्करण लाने का निर्णय लिया, जिससे साधकों को विपश्यना तकनीक को अधिक सरल, चरणबद्ध रूप में सीखने में मदद मिलेगी।

.

नाक के ध्यान में अनापान श्वास अवलोकन ने मन को मुक्त करने और शांत होने में मदद की, जो हमेशा अवरुद्ध रहता था और जंगली घोड़े की तरह दौड़ता रहता था। [बाद में, मुझे अपने निष्क्रिय टिनिटस की समस्या के कारण इस कदम को छोड़ना पड़ा, जो नाक के द्वार/ऊपरी होंठ पर अनापान श्वास अवलोकन के दौरान नाक की नोक या ऊपरी होंठ पर शुरू होने वाले कंपन के कारण बढ़ जाता है, इसके बजाय, अब मैं अंतर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना बॉडी स्कैन शुरू करने से पहले अपने मन को शांत और स्थिर करने के लिए 20-30 मिनट तक "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करता हूँ]

.

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता को दो उपकरण के रूप में समझें जिनका उपयोग विपश्यना तकनीक के दौरान किया जाता है।

.

4 आर्य सत्य, 8 आर्य मार्ग और 12 आश्रित कड़ियों को समझा, जो संक्षेप में बताते हैं कि कैसे भव संसार के चक्र को समाप्त या स्थिर किया जा सकता है।

.

यह समझ लिया गया है कि संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे किया जाए, उनके उत्पन्न होने के प्रति 24/7 सचेत रहना चाहिए, तथा जैसे ही वे किसी भी रूप में उत्पन्न होती दिखाई दें, उन्हें समभाव से देखा जाना चाहिए। इसलिए जब भय की अनुभूति होती है; अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से, व्यक्ति तुरंत भय की अनुभूति से प्रभावित शरीर के अंगों पर उनके प्रभाव को देखता है, समग्र रूप से सिर के ऊपर से नीचे तक और पीछे की ओर त्वरित शरीर स्कैन के साथ, देखते हुए, अपने आंतरिक दृष्टि को शरीर पर तेज़ी से घुमाते हुए, एक सेकंड के लिए भी किसी भी स्थान पर नहीं रुकते हुए, सबसे पहले भय की अनुभूति से प्रभावित शरीर के अंगों से शुरू करते हुए, ऊपर से नीचे और पीछे की ओर त्वरित शरीर स्कैन के साथ।

.

अंतर्दृष्टि ध्यान या विपश्यना शारीरिक स्कैन, जिसमें मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि के माध्यम से सिर के ऊपर से नीचे पैर तक स्कैन करते हुए शरीर के अंगों पर संवेदनाओं और भावनाओं का निरीक्षण किया जाता है, तथा यह सुनिश्चित करते हुए उलटा किया जाता है कि आंतरिक दृष्टि से देखे जा रहे शरीर के अंग पर कहीं भी एक सेकंड के लिए भी न रुकें या विराम न लें।

.

5-खंडों (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य, चेतना) की शिक्षा [भगवद गीता में सांख्य योग के रूप में जाना जाता है], ये आत्मा के तत्व हैं जो मन या आंतरिक दृष्टि से अ-आत्मा के रूप में दिखाई देते हैं।

.

मानसिक विषय-वस्तु {मानसिक चित्र, विचार] को अ-स्व [शून्य] के रूप में सीखना जिसका आधार 6 इंद्रिय माध्यम हैं या जिसे अर्जित भौतिक प्रकृति के रूप में जाना जाता है, और अतीत
चेतनाएं जिनका आधार स्वयं के तत्व हैं जो मन को अ-स्व के रूप में दिखाई देते हैं, और स्थूल शरीर संवेदनाएं [अस्थायी] जिनका आधार भौतिक तत्वों (पृथ्वी, अग्नि, वायु, आकाश, जल) के साथ स्वयं है।

.

5 मानसिक बाधाओं के बारे में जानें (अपराधबोध, आलस्य और सुस्ती, कामुक इच्छाएं, घृणा, संदेह)

.

मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं और घटनाओं का निरीक्षण कैसे करें, इसकी प्रारंभिक समझ। जबकि मानसिक सामग्री 'कोई आत्म नहीं' है क्योंकि उनका स्रोत मन है जो जन्म से लेकर आज तक की चेतनाओं का संग्रह है, स्थूल शरीर की संवेदनाएँ आत्म पर आधारित हैं जो भौतिक रूप में है यानी 6 इंद्रियों वाले इस शरीर पर।

.

यह समझना कि उत्पन्न हुई चेतनाएं (भय, क्रोध, घबराहट, भय, अवसाद, अनादर या अपमान की भावना आदि) को भौतिक प्रकृति के रूप में जाने दिया जा सकता है जो संलग्न होने योग्य नहीं है, जबकि शारीरिक संवेदनाएं (कट, घाव, दर्द, पसीना, भूख, खुजली, झुनझुनी दर्द आदि) को समता और वस्तुनिष्ठता के साथ अनिच्छा या शारीरिक संवेदना की अस्थायी प्रकृति के रूप में देखा जाता है जो उत्पन्न होती हैं, कुछ समय तक बनी रहती हैं और तब तक समाप्त हो जाती हैं जब तक उनका समाधान नहीं हो जाता।

.

उन घटनाओं को समझना जो परिवर्तनशील अवस्था में हैं और जिन पर प्राणियों का कोई नियंत्रण नहीं है, तथा उन्हें इस तरह से नियंत्रित किया जाना चाहिए कि सांसारिक वस्तुओं या घटनाओं के साथ किसी भी अंतःक्रिया के बाद लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा या वे) और आसक्ति उत्पन्न न हो, जो दिन-प्रतिदिन उत्पन्न और समाप्त हो जाती हैं।

.

जन्म-दुख-मृत्यु के चक्र को रोकने की शिक्षा, राग/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा या वे) और आसक्ति से ग्रस्त चेतनाओं का निर्माण न करके।

.

अ-स्वयं या पांच खंड-तत्वों (मन) के साथ आत्मा क्या है, तथा भौतिक तत्व (शरीर) के साथ आत्मा क्या है, के बीच अंतर सीखना।

.

भौतिक प्रकृति के रूप में पारलौकिक मन संलग्न होने योग्य नहीं है और जैसे ही वे उठते हुए दिखाई दें, उन्हें तुरंत छोड़ देना चाहिए, शरीर की संवेदनाएं अनिच्चा/अनित्य/अस्थायी प्रकृति की हैं, और शरीर के अंग के स्रोत स्थान पर समभाव के साथ देखी जानी चाहिए, पीड़ित शरीर के अंग के भीतर घूमना, एक सेकंड के लिए भी रुकना नहीं, बस शरीर के स्कैन के हिस्से के रूप में हर संवेदना पर आंतरिक दृष्टि से चलना, यह सुनिश्चित करना कि शरीर का स्कैन अप्रभावित शरीर के अंग से पीड़ित शरीर के अंग की ओर शुरू हो - फिर से अप्रभावित शरीर के अंग की ओर चलते समय शरीर की संवेदनाओं को स्कैन करने के लिए मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से। पारलौकिक घटना, इस समझ के साथ कि हर घटना या घटना या सांसारिक संपर्क जो हम पर थोपा जाता है, उसका सामना इस तरह से किया जाना चाहिए कि किसी भी सांसारिक वस्तु या घटना के साथ संपर्क के बाद कोई लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा या वे) और आसक्ति पैदा न हो

.

भौतिक प्रकृति और आध्यात्मिक प्रकृति के बारे में सीखना।

.

एक साधक, जो चेतना/संवेदनाओं को शरीर से पृथक, पृथक सत्ता के रूप में देखने के लिए स्वयं को प्रशिक्षित करता है, 'शरीर को मौजूद नहीं मानता' और केवल संवेदनाओं/चेतना को 24/7 पृथक/पृथक सत्ता के रूप में देखता है, अंततः वह स्वयं को केवल चेतना के रूप में देखने में सक्षम हो जाएगा, जो आत्म-साक्षात्कार की ओर पहला कदम होगा।

.

आत्म-साक्षात्कार का यह मार्ग पहले स्वयं को आईफोन/शरीर के रूप में जानने, फिर स्वयं को आईफोन/शरीर के रूप में न जानकर सॉफ्टवेयर-ऐप्स/चेतना के रूप में जानने और अंततः स्वयं को आईफोन-सॉफ्टवेयर-ऐप्स के संचालक/संचालक अर्थात मानव-प्राणी/नाम-रूप-चेतना अर्थात आत्मा के रूप में जानने के समान है;

.

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता क्या है?एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बस, तटस्थ भाव से, सभी चीजों को वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (सांस, घटना, संवेदनाएं, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा या प्रतिक्रिया पैदा न करके पूर्ण समता बनाए रखता है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक तटस्थ भाव से रहता है और किसी भी चीज से चिपकता नहीं है।

<u>एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।</u>

यह समझा जाता है कि जब कोई प्रतिक्रिया करता है, तो वह संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करता है, कि बाहरी वस्तुओं या घटनाओं के साथ हर बातचीत, लालसा या घृणा को जन्म नहीं देनी चाहिए, तो उसने समता को समझ लिया है। इस प्रकार, व्यक्ति को जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करनी चाहिए और प्रतिक्रिया करने से बचना चाहिएया घृणा पैदा करनाकिसी भी घटना या बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों, संवेदनाओं या मानसिक बाधाओं के साथ अंतःक्रिया के प्रति वह सचेत रहता है, और ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न हो,<u>यह साधक द्वारा समझी गई समता है।</u>

* /

सामान्यतः; शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं को देखने के लिए इनसाइट मेडिटेशन/विपश्यना बॉडी स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं को देखने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा: -

.
जिस प्रकार, "जब अंगारों पर चलते हैं, तो एक क्षण भी रुके बिना तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर पैर एक क्षण के लिए भी रखा जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति संवेदनाओं को प्रभावित अंग पर आंतरिक दृष्टि से देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण के लिए भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनी आंतरिक दृष्टि को अनुभव की जा रही संवेदनाओं पर धीरे-धीरे और तेजी से घुमाते हुए, संवेदनाओं से प्रभावित अंग के भीतर धीरे-धीरे घुमाते रहना चाहिए।

.
और; जब कोई संवेदना नहीं मिलती है, तो व्यक्ति केवल शरीर को ऊपर सिर से नीचे पैर तक [हाथों सहित] स्कैन करना जारी रखता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है तो

फिर व्यक्ति को प्रभावित शरीर के अंग को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, अपनी आंतरिक दृष्टि को धीरे-धीरे और तेज़ी से शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएँ शांत न हो जाएँ।

.

साधक इस ज्ञान के साथ कार्य करता है कि सभी संवेदनाएं अनित्य हैं और यदि साधक समता बनाए रखे, उन पर प्रतिक्रिया न करे, तथा उनका वस्तुनिष्ठ रूप से अवलोकन करता रहे तो वे समाप्त हो जाएंगी।और साथ ही, हमेशा यह सुनिश्चित करें कि शरीर का स्कैन अप्रभावित शरीर के अंग से शुरू करके संवेदना वाले शरीर के अंग तक करें - चलते समय पुनः अप्रभावित शरीर के अंग तक, शरीर की संवेदनाओं को स्कैन करने के लिए मन की आंख या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करें

++++++++++++++++++
विपश्यना # बुद्ध # आनापान
++++++++++++++++++++++++++++++++++++

अंतर्दृष्टि ध्यान या विपश्यना शरीर स्कैन ध्यान

यह वह साधन है जिसका उपयोग हम सभी मानसिक और शारीरिक विकारों या संस्कारों को मिटाने के लिए करते हैं, जैसा कि प्राचीन पाली भाषा में कहा जाता है, जो अज्ञानता के कारण हमारे मन और शरीर में बस गए हैं। यहाँ अज्ञानता का अर्थ है, जब कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक नहीं था और जब कोई व्यक्ति समता नहीं दिखाता था और विचारों और घटनाओं के संबंध में लालसा या घृणा या भ्रम से प्रतिक्रिया करता था, जिसके परिणामस्वरूप निर्माण या निर्माण होता था, अर्थात संस्कार या मानसिक विकार।

+++++दुख का सच,

साधक को इन चारों को पूरी तरह से समझना चाहिए, इसकी उत्पत्ति करने वाली लालसा और अशुद्धियों को त्यागना चाहिए या छोड़ देना चाहिए, दुख से मुक्ति के अंतिम लक्ष्य के रूप में निब्बान को प्राप्त करना चाहिए, और मुक्ति की ओर ले जाने वाले आर्य अष्टांगिक मार्ग को विकसित करना चाहिए। साधक, जिसने इन चारों को पूरा कर लिया है, वह "अरहत" है, मुक्त व्यक्ति, जिसने बनने के चक्र से बंधन के सभी बंधनों को तोड़ दिया है और निब्बान और आनंद की अनुभव की गई स्वतंत्रता में रहता है।

.

.

==========

विपश्यना बॉडी स्कैन (कैसे करें)

++++++++++++++++++++++++

हम आनापान ध्यान को तीन चरणों में संक्षेपित कर सकते हैं:

<u>आनापान श्वास अवलोकन 2 वाक्यों में:-</u> नाक की परिधि के भीतर सांस की विशेषताओं (लंबाई, मोटाई, नाक की दीवारों के भीतर स्पर्श), नाक के द्वार पर हवा के स्पर्श और अंत में नाक के ठीक नीचे ऊपरी होठों पर सांस लेने और छोड़ने की गति का निरीक्षण करें।

.

विपश्यना बॉडी स्कैन दो चरणों में किया जाता है:

विपश्यना बॉडी स्कैन दो चरणों में किया जाता है:

==========

एक।

एक साधक, कम से कम 10-15 मिनट की न्यूनतम आवश्यक अवधि के लिए उपरोक्त आनापान ध्यान चरणों को पूरा करने के बाद, विपश्यना शरीर स्कैन और उसके बाद के अवलोकन के लिए आगे बढ़ता है।शरीर की अनुभूति मन द्वारा निर्देशित.

बी।

सी।

बॉडी स्कैन स्थानक्रमानुसार, सिर के ऊपर, चेहरा, गर्दन, कंधे, दोनों हाथ, छाती, पेट, उदर, दोनों पैर, पंजे, पीछे से धड़, पीछे से गर्दन और पीछे से सिर से सिर के ऊपर तक।

डी।

विपश्यना के दौरान शारीरिक मैनुअल स्कैन,बंद आँखों के साथ, एक साधक अपने मन की आँख या आंतरिक दृष्टि को 'सिर के ऊपर' स्थिर करता है, पूरे खोपड़ी या सिर को महसूस करता है क्योंकि सांस 2-3 सांसों के लिए खोपड़ी के माध्यम से धकेलती है, पूरे खोपड़ी [हर सेंटीमीटर] या सिर को मन की आँखों से स्कैन करता है, खोपड़ी या सिर पर किसी भी संवेदना की तलाश करता है, और यदि कोई संवेदना पाई जाती है तो उन्हें एक सेकंड के लिए अनिच्चा या अनित्य के जाप के साथ देखता है, फिर अगले शरीर के हिस्से पर जाता है और चेहरे, गर्दन, कंधों, दोनों हाथों, छाती, पेट, पेट, दोनों पैरों, पैरों, पीछे से धड़, पीछे से गर्दन और पीछे से सिर के ऊपर तक फिर से वही प्रक्रिया दोहराता है।

इ.

.

एफ।

चरण-1: - आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से ऊपर सिर से नीचे पैर तक मैनुअल बॉडी स्कैन, मन की आंखों के माध्यम से शरीर के हर इंच को कवर करना, ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर, बगल में ऊपर से नीचे, बगल में नीचे से ऊपर, शुरू में इंच-दर-इंच बढ़ना, और फिर इसी तरह से त्वरित रूप से कई बार त्वरित स्वीप करना, ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर, बगल में ऊपर से नीचे, बगल में नीचे से ऊपर।

.

इस मामले में हम चुने गए स्थान पर शरीर के अंग क्षेत्र के हर इंच को स्कैन करते समय मैन्युअल रूप से संवेदनाओं को देखने या महसूस करने की कोशिश करते हैं, हम किसी भी संवेदना पर नहीं रुकते या यहाँ संवेदना अवलोकन नहीं करते, जैसे ही चुने गए स्थान (सिर के ऊपर, चेहरा, गर्दन, कंधे, दोनों हाथ, छाती, पेट, पेट, दोनों पैर, पैर, पीछे से धड़, पीछे से गर्दन और पीछे से सिर से सिर के ऊपर तक) पर संवेदना समझ में आती है, हम इसे एक सेकंड के लिए समभाव से देखते हैं और अगले शरीर के अंग स्थान पर चले जाते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें चुने गए शरीर के अंग स्थान पर कम से कम एक संवेदना अवश्य मिलनी चाहिए या महसूस होनी चाहिए

शरीर के स्कैन के दौरान, जैसे ही कम से कम एक संवेदना मिल जाती है और हम मन की आंखों से शरीर के अंग के स्थान के हर इंच को स्कैन कर लेते हैं, हम अगले स्थान पर चले जाते हैं।

.

यह मैनुअल विपश्यनाबॉडी स्कैनसाधक के शरीर स्कैन प्रक्रिया के अनुभव के आधार पर इसमें 10-15 मिनट से लेकर 30 या उससे अधिक मिनट लग सकते हैं। शरीर स्कैन समाप्त होने के बाद, व्यक्ति कम से कम 5 मिनट के लिए नाक के द्वार और ऊपरी होंठ पर आनापान ध्यान कर सकता है और फिर शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कर सकता है।मन द्वारा निर्देशित", अंतिम भाग के रूप में.

.

शरीर स्कैन "मन द्वारा निर्देशित",यह प्रक्रिया आमतौर पर बैठकर ही की जाती है, लेकिन अब शरीर की संवेदनाओं का अवलोकन किया जा सकता है।मन द्वारा निर्देशित,पूरी प्रक्रिया को पूरा करने के लिए आपको या तो बैठी हुई स्थिति में या फिर सोई हुई स्थिति में बैठना होगा।

.

जी।

चरण-2: -मैन्युअल विपश्यना बॉडी स्कैन अब बंद हो गया है।शरीर की संवेदना का अनुभव करना "मन द्वारा निर्देशित" प्रक्रिया अब शुरू हो गई है। कोई भी व्यक्ति इसे बैठने की स्थिति में या नींद की स्थिति में करने का विकल्प चुन सकता है [आमतौर पर इस बिंदु पर, मैं नींद की स्थिति में संवेदना का निरीक्षण करना चुनता हूं];

एच।

.

शरीर संवेदना का अवलोकन अब मन द्वारा निर्देशित रूप में शुरू होता है, मन के निर्देशानुसार एक संवेदना से दूसरे संवेदना की ओर बढ़ना। यह मन द्वारा निर्देशित संवेदना का अनिच्चा या अनित्य अवलोकन है, जहां व्यक्ति यह नहीं चुनता कि किस संवेदना का अवलोकन करना है। इस मामले में साधक संवेदना का चयन करने और अवलोकन करने के लिए मन के निर्देश पर ध्यान केंद्रित करता है और फिर साधक उस संवेदना को मन की आंखों से वस्तुनिष्ठ अनासक्त अवलोकन के साथ देखना जारी रखता है, पूर्ण समता बनाए रखता है, प्रतिक्रिया नहीं करता है, देखी जा रही संवेदना के संबंध में कोई जुनून, द्वेष, अहंकार (मैं, मुझे, मेरा) पैदा नहीं करता है, लेकिन साथ ही साधक मन के प्रति सतर्क रहता है जो निश्चित समय पर मन की आंखों को अगली संवेदना का अवलोकन करने के लिए ले जाने का संकेत दे सकता है, इस प्रकार पिछली संवेदना को पीछे छोड़ देता है। इस तरह साधक मन के संकेत के अनुसार एक संवेदना से दूसरी संवेदना की ओर बढ़ना जारी रखता है।

यह शारीरिक संवेदना अवलोकनमन द्वारा निर्देशितयह अनिच्चा या अनित्य का अनुभव है, इसे कम से कम 5-10 मिनट या अधिक समय तक किया जा सकता है, उसके बाद ध्यान प्रक्रिया को हमेशा के लिए बंद कर दिया जाता है।

मैं।

==========

.

- विपश्यना बॉडी स्कैननाक के अंदर या नाक के द्वार पर या नाक की नोक पर या ऊपरी होठों पर [सूक्ष्म] हवा के स्थूल या सूक्ष्म निरीक्षण के बाद। निश्चित मिनटों के लिए आनापान के बाद, हम जल्दी से ऊपर से नीचे तक विपश्यना बॉडी स्कैन की ओर बढ़ते हैं।

.

विपश्यना बॉडी मैनुअल स्कैन के दौरान, बंद आँखों से, साधक अपने मन की आँख या आंतरिक दृष्टि को 'सिर के ऊपर' स्थिर करता है, पूरे सिर या खोपड़ी को महसूस करता है क्योंकि साँस 2-3 साँसों के लिए खोपड़ी के माध्यम से धकेलती है, पूरे खोपड़ी [हर सेंटीमीटर] या सिर को मन की आँखों से स्कैन करता है, खोपड़ी या सिर पर किसी भी संवेदना की तलाश करता है, और यदि कोई संवेदना पाई जाती है तो उन्हें अनिच्चा या अनित्य के मंत्रों के साथ देखता है, फिर अगले शरीर के हिस्से पर जाता है और चेहरे, गर्दन, कंधों, दोनों हाथों, छाती, पेट, पेट, दोनों पैरों, पैरों, पीछे से धड़, पीछे से गर्दन और पीछे से सिर, वापस सिर के ऊपर तक फिर से वही प्रक्रिया दोहराता है।

.

विपश्यना बॉडी मैनुअल स्कैन के दौरान, हम संवेदनाओं के लिए शरीर के हर इंच या सेंटीमीटर को स्कैन करते हैं, सिर, खोपड़ी, पूरे चेहरे से शुरू करते हुए आंखें, भौहें, होंठ, चेहरे की त्वचा दोनों तरफ और कान, फिर गर्दन, फिर छाती, पेट, पेट, दोनों पैरों से लेकर पैरों तक और नीचे से ऊपर की ओर, और दोनों तरफ से ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की ओर रिवर्स बॉडी स्कैन करते हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि हमने शरीर के हर इंच हिस्से को मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि के माध्यम से कवर किया है।

.

शरीर स्कैन का अगला चरण मैनुअल स्कैन नहीं है, लेकिन इस मामले में, हम मन को यह चुनने देते हैं कि शरीर की किस संवेदना का निरीक्षण करना है, और जब उपरोक्त मैनुअल बॉडी स्कैन समाप्त हो जाता है, तो व्यक्ति आगे बढ़ सकता है।

मन के निर्देशानुसार शरीर की संवेदनाओं का अवलोकन करना, जहाँ कहीं भी उन्हें महसूस किया जाए “मन की आंखों द्वारा निर्देशित"।अगर पैर की उंगलियों में सनसनी महसूस होती है, तो मन की नज़र को ठीक पैर की उंगलियों के स्थान पर केंद्रित करना चाहिए, पैर की उंगलियों में जो संवेदनाएँ होती हैं, उन्हें अनिच्चा या अनित्य के मंत्रों के साथ समभाव से देखा जाता है, जब तक कि मन की आँख अगली संवेदना पर जाने का संकेत न दे और हम अनिच्चा या अनित्य के मंत्रों के साथ शरीर की सभी संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ और समभाव से निरीक्षण दोहराते हैं। अगर शरीर के किसी हिस्से या पूरे शरीर में कंपन या तरंगें महसूस होती हैं, तो व्यक्ति को अपनी आँखें बंद कर लेनी चाहिए और मन की आँखों से इन तरंगों और कंपनों को अनिच्चा या अनित्य के मंत्रों के साथ तब तक देखना जारी रखना चाहिए जब तक कि वे शांत न हो जाएँ या बंद न हो जाएँ या जब तक कि मन अगली शारीरिक संवेदना पर जाने का संकेत न दे। 10-15 मिनट या उससे ज़्यादा समय के बाद व्यक्ति शरीर की संवेदनाओं के निरीक्षण को समाप्त करने का निर्णय ले सकता है।

.

संवेदनाओं को सोते समय या बैठते समय किसी भी स्थिति में देखा जा सकता है।

.

- घटना: घटना क्या है?मानसिक बाधाएँ एक घटना है। चोट लगना एक घटना है, किसी भी तरह का काम करना एक घटना है, सांसारिक वस्तुओं, लोगों, जानवरों के साथ बातचीत एक घटना है, किसी संगीत समारोह में भाग लेना एक घटना है, इत्यादि, घटनाएँ हमेशा परिवर्तनशील होती हैं, हमेशा बदलती रहती हैं और प्राणियों के पास उन्हें न देखने का कोई नियंत्रण या विकल्प नहीं होता। प्राणी हमेशा एक या दूसरी घटना से घिरे रहते हैं।

.

और इन्हें परिघटना क्यों कहा जाता है?क्योंकि उन्हें वास्तविक समय में "वर्तमान क्षण" में देखा जा रहा है, घटना के साथ अंतःक्रिया 'स्व' और उसके बाद के तत्व का कारण और उत्पत्ति है

चेतना जो कि अ-स्व है, और प्राणी इस प्रकार तत्व एकत्रित कर रहे हैंस्व [फ़ॉर्मया सांसारिक वस्तुओं के साथ अंतःक्रिया, भावनाएँ6-इन्द्रिय वस्तुओं के संपर्क के माध्यम से,धारणाओंया मन का मूल्यांकन, औरप्रतिक्रियाया स्वैच्छिक कार्य (भौतिक-मौखिक-मानसिक) जो चेतना में संज्ञानित होंगे जो 'अ-आत्म' या शून्य या खाली-स्वप्न जैसा-एक भ्रम है, जिसमें कोई भी पदार्थ नहीं है।

.

यह महत्वपूर्ण है कि एक साधक वास्तविक समय में चल रही विशिष्ट घटना के दौरान संपूर्ण अंतःक्रिया के दौरान सम्पजना [बनने के कारण से बचना अर्थात, “प्रक्रिया में जन्म [गर्भ में बच्चे की तरह]”, एक नए दुख का] बनाए रखे, और लालसा या द्वेष पैदा न करे और चल रही घटना के साथ जुड़कर अहंकार भी न पैदा करे जैसे मैं [मैं बनना या प्राप्त करना चाहता हूँ], मुझे [स्वयं से चिपके रहना] या मेरा [स्थापित चिपके रहना] या वे [अन्य प्राणी]।

एक साधक किसी घटना को एक घटना के रूप में देखेगा न कि मैं, मुझे या मेरा या वे के रूप में। उदाहरण के लिए, यदि 'कार्य' एक घटना है, तो साधक उसे "कार्य" के रूप में देखेगा न कि "मेरा कार्य या उनका कार्य", 'कार्य' को 'कार्य' के रूप में देखेगा न कि 'मेरा कार्य या उनका कार्य', 'चेतना' को 'चेतना' के रूप में देखेगा न कि 'मेरी चेतना या उनकी चेतना' और इसी तरह, इस प्रकार एक साधक किसी भी घटना के साथ मैं, मुझे या मेरा या वे के रूप में किसी भी संबंध से बचता है। पूरी घटना या अंतःक्रिया तब पूरी होनी चाहिए जहां किसी भी तरफ मैं, मुझे या मेरा या उनके संबंध में कोई जुनून, द्वेष या भ्रम पैदा नहीं होता है और उस घटना को मैं, मुझे या मेरा या वे के रूप में लेने से कोई अहंकार नहीं जुड़ा होता है।

.

प्रत्येक घटना को अनित्य-असंतोषजनक और अ-स्व अर्थात बोधगम्य चेतना के लिए चिंतन किया जाता है। उदाहरण के लिए, क्रोध, चिंता या भय की अनुभूति, दर्द, कट, घाव जैसी शारीरिक संवेदनाएँ, कामुक इच्छा जैसी मानसिक बाधाएँ, उत्तेजना, आलस्य और शरीर पर महसूस होने वाली अकर्मण्यता ऐसी घटनाएँ हैं जिन्हें अनित्य-असंतोषजनक माना जाता है जबकि दुर्भावना, संदेह, अपराधबोध, छवियाँ, विचार जैसी मानसिक सामग्री ऐसी घटनाएँ हैं जो अ-स्व या अवास्तविक या भ्रम हैं क्योंकि वे 'चेतनाओं द्वारा प्रेषित' हैं।

.

- (अनिच्चा या अनित्य)-दुख-अनात्मा:सभी घटनाओं पर या तो विचार किया जाता हैकोई आत्म (मानसिक विषय-वस्तु को अवास्तविक के रूप में देखा जाता है - एक भ्रम जो त्यागने लायक है) या शारीरिक संवेदनाएं (मंत्रों के साथ देखी जाती हैं) अनिच्चा या अनित्य या अनित्य)।साधक केवल वर्तमान क्षण में "मन द्वारा चयनित" संवेदना का अवलोकन करता रहता है और अनिच्च या अनित्य के मंत्रों के साथ चयनित संवेदना का अवलोकन तब तक करता रहता है जब तक कि मन आंतरिक दृष्टि का ध्यान अगली संवेदना को देखने के लिए स्थानांतरित करने का संकेत नहीं दे देता।

.

अनिच्चा या अनित्य, संवेदना की अस्थायी प्रकृति है और इसे मन पर न्यूनतम ध्यान के साथ संवेदनाओं के अवलोकन के माध्यम से सत्यापित किया जा सकता है, और जब कोई संवेदनाओं के प्रति राग या द्वेष उत्पन्न किए बिना समता के साथ 'अनिच्चा' या 'अनित्य' के जाप के साथ संवेदनाओं का अवलोकन करना जारी रखता है, और यहां, संवेदनाओं का अवलोकन करते समय, व्यक्ति मन के प्रति भी सतर्क रहता है जो अवलोकन शुरू करने के लिए आंतरिक दृष्टि का ध्यान स्थानांतरित करने का प्रयास या संकेत कर सकता है।

अगली संवेदनाएं और साधक बस इतना करता है कि अपनी आंतरिक दृष्टि का ध्यान मन द्वारा निर्देशित अगली शारीरिक संवेदना पर केंद्रित करता है और संवेदनाओं के प्रति राग या द्वेष उत्पन्न किए बिना समभाव से अगली संवेदना का निरीक्षण करता रहता है जब तक कि मन पुनः संकेत न दे दे अगली अनुभूति की ओर बढ़ें। 'पूरा ध्यान'या मन के निर्देशानुसार वर्तमान क्षण में देखी जा रही संवेदना पर ध्यान केन्द्रित करना।

.

अनित्य या अनिच्चा का सर्वोत्तम अनुभव या सत्यापन शरीर पर उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं के माध्यम से होता है।

.

अनित्य या अनिच्चा एक ऐसा अनुभव है, जिसमें साधक यह नहीं चुनता कि उसे किस संवेदना का अवलोकन करना है, बल्कि मन के निर्देशन में, वह अनित्य या अनिच्चा के मंत्रों के साथ संवेदना पर ध्यान केंद्रित करता है, बिना देखी जा रही संवेदनाओं के प्रति राग या द्वेष उत्पन्न किए। और जब मन की आंख या आंतरिक दृष्टि संवेदना को समभाव से देख रही होती है, तो आंतरिक दृष्टि मन के प्रति भी सतर्क रहती है, जो हमें अगली संवेदना की ओर जाने का निर्देश या संकेत दे सकती है, इस प्रकार पिछली संवेदना पीछे चली जाती है और मन की आंख अगली संवेदना का अवलोकन करने लगती है।

मन के निर्देशानुसार, जब तक कि मन फिर से अगली संवेदना की ओर बढ़ने का संकेत न दे। व्यक्ति को 'पूर्ण प्रयास' करना चाहिए मन के निर्देशानुसार वर्तमान क्षण में देखी जा रही संवेदना पर ध्यान केंद्रित करना।

.

मन की दृष्टि का अगली संवेदना पर स्विच करना "अनित्य या अनिच्छा" का क्षण है, क्योंकि हम मन की अस्थायी प्रकृति को देखते हैं जो अगली संवेदना पर जाने से पहले कुछ समय के लिए एक संवेदना पर ध्यान केंद्रित करती है और इस प्रक्रिया में पिछली संवेदना या तो धीमी हो जाती है या पीछे चली जाती है जबकि अगली संवेदना पूरा ध्यान आकर्षित करती है।

.

इस प्रकार, अनित्य या अनिच्चा कुछ और नहीं बल्कि मन की अस्थायी प्रकृति है जो एक समय में एक संवेदना पर ध्यान केंद्रित करती है, और साधक अगले की ओर बढ़ता रहता है।

मन द्वारा निर्देशित संवेदना।

.

.

- 5 खंड अर्थात 'गैर-भौतिक' स्व के तत्व (रूप, भावना, धारणा, प्रतिक्रिया [इच्छाशक्ति संबंधी कार्य-निर्माण], चेतना।

इस प्रकार प्राणी निर्माण या निर्माण कर रहे हैं 'गैर भौतिक'घटकस्व [फ़ॉर्मया सांसारिक वस्तुओं के साथ अंतर्क्रिया, भावनाएँ6-इन्द्रिय वस्तुओं के माध्यम से,धारणाओंया मन का मूल्यांकन, और

प्रतिक्रियाया स्वैच्छिक कार्य (भौतिक-मौखिक-मानसिक) जो चेतना में संज्ञानित होंगे जो कि अ-आत्मा या शून्य या खाली-स्वप्न-सदृश्य-एक भ्रम है, जिसमें कोई भी पदार्थ नहीं है।

. .

- चेतना ['स्व' का समुच्चय, चेतना पहले से ही ज्ञात है'गैर भौतिक' स्व के तत्व, और स्व का समुच्चय चेतना है जो कि कोई स्व नहीं है या शून्य या खाली-सपने जैसा भ्रम है, जिसका कोई भी पदार्थ नहीं है। प्राणी जन्म से लेकर आज तक चेतना के विभिन्न रूपों को इकट्ठा कर रहे हैं, अहंकार की चेतना [मैं, मुझे, मेरा या वे], रिश्तेदारों, दोस्तों, शिक्षा, काम, और इसी तरह की चेतना को जीवनकाल की बातचीत या 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से संपर्क के दौरान एकत्र किया जा रहा है।

.

- दिमाग [चेतना का समुच्चय], मन सभी प्रकार की चेतनाओं का संग्रह है जो जन्म से लेकर आज तक 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से एकत्रित होता है।

मन की अस्थायी प्रकृति शरीर की संवेदनाओं के माध्यम से सत्यापित होती है, क्योंकि व्यक्ति मन के निर्देशानुसार एक संवेदना से दूसरी संवेदना की ओर गति करता रहता है, अर्थात् अनिच्चा या अनित्य का अनुभव होता है, क्योंकि मन एक संवेदना से दूसरी संवेदना पर ध्यान केंद्रित करता है तथा पिछली संवेदना को पीछे छोड़ देता है।

.

इसी तरह, सभी मानसिक विषय-वस्तु को आत्महीन या शून्य या खाली-सपने जैसा-भ्रम, बिना किसी पदार्थ के देखा जाता है, इसलिए जैसे ही वे दिखाई देते हैं, उन्हें त्याग देना चाहिए; हालाँकि मानसिक विषय-वस्तु का उपयोग विश्लेषण, योजना आदि जैसे अच्छे कार्यों को करने के लिए किया जा सकता है ताकि किसी कार्य को कुशलता से किया जा सके। मानसिक विषय-वस्तु को वास्तविक मानना और चिंता, भय, क्रोध, उत्तेजना आदि की संवेदनाएँ पैदा करना जैसी कोई भी अस्वास्थ्यकर क्रिया की अनुमति नहीं है और इसलिए मानसिक विषय-वस्तु को इस ज्ञान के साथ त्यागना सबसे अच्छा है कि वे अवास्तविक और एक भ्रम हैं।

.

- 6 सेंस मीडिया [आँख, कान, नाक, जीभ, मन और शरीर]: -6-इन्द्रिय वस्तुएं [आँख, कान, नाक, जीभ, शरीर और मन], 6 इंद्रियों के माध्यम से अस्तित्व में हैसंपर्क और उसके बाद की अनुभूति [संवेदना] और अनुभूति या अनुभूति;आँख के मामले में किसी वस्तु को देखना [दृश्य संवेदना], कान के मामले में आवाज सुनना [श्रवण संवेदना], जीभ के माध्यम से स्वाद संवेदना और शरीर के माध्यम से स्पर्श संवेदना महसूस करना, मन के माध्यम से मूल्यांकन [धारणा], नाक के माध्यम से गंध संवेदना।

भावना या संवेदना की धारणा को तब अच्छे, बुरे या तटस्थ के रूप में मूल्यांकित किया जाता है और भावनाओं के प्रति किसी भी स्वैच्छिक कार्य को चेतना में पहचाना जाता है। 6 इंद्रिय छापों द्वारा देखी और व्याख्या की गई ज्ञात वस्तुओं [चेतना] को फिर से अस्थायित्व या अ-स्व के लिए चिंतन किया जाता है।

.

- 5 मानसिक बाधाएं: “दुर्भावना या घृणा”, संदेह, कामुक इच्छा, आलस्य और सुस्ती या उत्तेजना, अपराध या पश्चाताप। यदि मानसिक बाधा ने प्रभावित शरीर के अंग पर शारीरिक संवेदना पैदा की है, तो व्यक्ति को सबसे पहले मानसिक बाधा को जड़ से मिटाने के लिए प्रभावित शरीर के अंगों पर वस्तुनिष्ठ संवेदना अवलोकन विधि [अनिच्चा या अनित्य के मंत्रों के साथ] अपनानी चाहिए।

.

साधक, मन के भीतर जो कुछ भी घटित होता है, जो कुछ भी होता है, उसे केवल वस्तुनिष्ठ रूप से देखता है

मानसिक घटना, चाहे धम्म (मानसिक विषय-वस्तु) कुछ भी हो, बिना परेशान हुए, वह इस समय मन में जो कुछ भी है उसे स्वीकार करता है: लालसा या घृणा, आलस्य और सुस्ती या उत्तेजना, अपराध बोध या संदेहपूर्ण संदेह। वह उन्हें "अस्थायी और अ-स्व" के रूप में देखता है, और प्रकृति का नियम ऐसा है कि उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देखने और अनित्य (अस्थायी) के मंत्रों के साथ उन्हें 'अ-स्व' के रूप में सोचने से, व्यक्ति स्वचालित रूप से इन बाधाओं को मिटा देता है।

.

प्रत्येकमानसिक बाधाअनित्य-असंतोषजनकता या अ-स्व अर्थात, बोधपूर्ण चेतना के लिए चिंतन किया जाता है। उदाहरण के लिए, कामुक इच्छा, उत्तेजना, आलस्य और सुस्ती जैसी मानसिक बाधाएं जो शरीर की संवेदना के रूप में महसूस की जाती हैं, वे घटनाएं हैं जो अनित्य-असंतोषजनक हैं और अनिच्चा-अनित्य के मंत्रों के साथ देखी जाती हैं, जबकि मानसिकबाधाजैसे दुर्भावना, संदेह, अपराध बोध ऐसी घटनाएं हैं जो अ-स्व या अवास्तविक या भ्रम हैं क्योंकि वे चेतना द्वारा प्रेषित होती हैं और इस प्रकार कोई भी व्यक्ति अ-स्व या अवास्तविक के विरुद्ध अनुचित कार्य के साथ प्रतिक्रिया नहीं करता है।

.

.

- 12 आश्रित लिंक:

दुःख के नाश का आर्य सत्य प्रतीत्यसमुत्पाद के सूत्र द्वारा समझाया गया है:

दुःख की समाप्ति को समझाने के लिए प्रतीत्यसमुत्पाद का विपरीत क्रम

.

i) अज्ञान के बिना, कोई भी स्वैच्छिक गतिविधियाँ (संरचनाएँ) नहीं होती हैं।

ii) स्वैच्छिक गतिविधियों (संरचनाओं) के बिना, कोई चेतना नहीं है।

iii) चेतना के बिना मानसिकता और पदार्थ नहीं है।

iv) मानसिकता और पदार्थ के बिना, छह इन्द्रिय आधार नहीं हैं।

v) छह इन्द्रिय आधारों के बिना कोई संपर्क नहीं है।

vi) संपर्क के बिना कोई अनुभूति नहीं होती।

vii) बिना किसी भावना या संवेदना के, कोई लालसा नहीं होती। (यह संवेदना, मन और शरीर के बीच की कड़ी है)

viii) लालसा के बिना, कोई आसक्ति नहीं है [यहाँ भावना की धारणा मजबूत हो रही है]

ix) बिना आसक्ति के कुछ भी संभव नहीं है।दुख ऊष्मायन अवस्था में है, गर्भ में पल रहे बच्चे की तरह]

x) बनने के बिना कोई जन्म नहीं है।एक दुख का जन्म]

xi) जन्म के बिना क्षय, मृत्यु और दुःख नहीं है।

.

सशर्त उत्पत्ति विधि क्या है?

उत्तर: अज्ञान से बद्ध रचनाएँ हैं; रचनाओं से बद्ध चेतना; चेतना से बद्ध नाम-रूप; नाम-रूप से बद्ध षट्गोलीय-इन्द्रिय; षट्गोलीय-इन्द्रिय से बद्ध संपर्क; संपर्क से बद्ध अनुभूति [संवेदना]; अनुभूति से बद्ध तृष्णा; तृष्णा से बद्ध आसक्ति; आसक्ति से बद्ध [[यहाँ अनुभूति की धारणा प्रबल हो रही है]

], बनना। [दुख ऊष्मायन अवस्था में है, गर्भ में बच्चे की तरह]

पुनर्जन्म [दुख का पुनर्जन्म] बनने से प्रभावित होकर, क्षय, मृत्यु, दुःख, विलाप, पीड़ा, शोक और निराशा उत्पन्न होती है। इस संपूर्ण दुःख-समूह की उत्पत्ति ऐसी ही है।

बीमार

- 4 आर्य सत्य: दुख का सत्य,पूरी तरह से समझना है, लालसा और क्लेश या द्वेष और अहंकार [मैं, मुझे या मेरा या वे], मानसिक विषय-वस्तु को अज्ञानतापूर्वक वास्तविक के रूप में देखना और शरीर की संवेदना को अनिच्चा या अनित्य के रूप में न देखना, जो इसे [दुख] उत्पन्न करते हैं, उन्हें त्यागना है या जाने देना है, दुख से मुक्ति के रूप में निब्बान-अंतिम लक्ष्य को महसूस करना है, और मुक्ति की ओर ले जाने वाले आर्य अष्टांगिक मार्ग को विकसित करना है।

- 8 महान पथ:महान अष्टांगिक मार्ग: अर्थात्, सही दृष्टि, सही आकांक्षा, सही वाणी, सही कर्म, सही आजीविका, सही प्रयास, सही स्मृति और सही संयम। पूरे मार्ग पर समभाव के साथ चलना चाहिए, बिना किसी 'घृणा या लालसा' और अहंकार [मैं, मुझे या मेरा या वे] को सूचीबद्ध प्रत्येक मार्ग के संबंध में बनाए रखना चाहिए।

.

- मध्य मार्ग:जबकि "मारा, द एविल वन" हमें लालसा या घृणा और अहंकार [किसी भी घटना को मैं, मुझे या मेरा या वे के रूप में देखना] की प्रतिक्रिया के बीच व्यस्त रखता है, किसी भी घटना के प्रति हम बातचीत करते हैं, मन हमें गलत विचारों में घूमने के रूप में भ्रम में व्यस्त रखता है, इसी तरह शरीर पर संवेदनाएं हमें व्यस्त रखती हैं और उनके उठने पर हम उनमें डूबने लगते हैं, उनके कारण होने वाली भावनाओं को भुगतते हैं, और इस तरह उनके प्रति गलत प्रतिक्रिया के कारण दुख को बढ़ाते हैं। घटना, बाहरी वस्तु या व्यक्ति के साथ किसी भी संपर्क के प्रति न तो लालसा और न ही घृणा के मध्य मार्ग में रहना, उन्हें नश्वरता के रूप में चिंतन करना [शरीर की संवेदनाओं को अनित्य के रूप में देखना] और अ-आत्मा [मानसिक सामग्री को शून्य, खाली, अवास्तविक, एक भ्रम के रूप में देखना

.

- संवेदनाएँ:

.

भावनाएँ [संवेदनाएँ]; ' के मामले मेंआँख'दृश्य वस्तु के साथ संपर्क, 'कान'आवाज वस्तु के साथ संपर्क, 'नाक' गंध वस्तु के साथ संपर्क, 'जीभ'स्वाद वस्तु के साथ संपर्क, 'शरीर'टच ऑब्जेक्ट के साथ संपर्क, 'दिमाग' मानसिक छवियों के साथ संपर्क और उसके बाद वस्तु के रूप में विचारों की श्रृंखला;

उपरोक्त सभी मामलों में, 'संपर्क करना'इन्द्रिय माध्यम से संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं और इन संवेदनाओं को मन द्वारा लालसा, घृणा या उदासीनता के रूप में मूल्यांकित किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप आगे चलकर स्वैच्छिक कार्य होते हैं।

.

संवेदनाओं या मानसिक विचारों के संबंध में दुख पैदा करने से बचने के लिए, हमें 'शरीर की संवेदनाओं के उनके सटीक उत्पन्न होने के स्थान' या 'मानसिक विचारों' का वस्तुनिष्ठ पृथक निरीक्षण करना होगा जो किसी भी वस्तु के साथ इंद्रिय माध्यमों के संपर्क से उत्पन्न होते हैं, ताकि मैं, मुझे या मेरा या उन्हें [अहंकार] के संबंध में लालसा, घृणा या भ्रम से वातानुकूलित संवेदनाओं को पैदा करने से बचा जा सके। विचारों जैसी मानसिक सामग्री को इस ज्ञान के साथ रोका या त्याग दिया जाता है कि वे अवास्तविक हैं, एक भ्रम है और अगर हम अज्ञानतापूर्वक इन विचारों पर प्रतिक्रिया करते हैं तो चिंता, भय, उत्तेजना आदि की संवेदनाएँ पैदा होने का खतरा है और इस ज्ञान के साथ विचारों को छोड़ दिया जाता है।

.

यहाँ, वस्तुनिष्ठ अवलोकन करते हुए, साधक संवेदनाओं को संवेदनाओं के रूप में, मानसिक सामग्री को मानसिक सामग्री के रूप में देखता है, और उन्हें प्रशिक्षित करता है कि वे संवेदनाओं या मानसिक सामग्री को मैं, मुझे, मेरा या उनके साथ न जोड़ें। वह मानसिक सामग्री और संवेदनाओं को अलग-अलग संस्थाओं के रूप में देखता है जो स्वयं, अहंकार या किसी से बंधी नहीं हैं।

वह उन्हें केवल रिलेड बैक चेतना, यानी, नो-सेल्फ के रूप में देखता है।

.

हमें यह स्पष्ट रूप से समझना होगा कि हम बाहरी वस्तुओं (लोगों, घटनाओं आदि) से पीड़ित नहीं हैं, बल्कि वास्तव में हम शारीरिक संवेदनाओं और मानसिक विचारों से पीड़ित हैं और उन पर प्रतिक्रिया करने के लिए पैदा की गई कोई भी लालसा या घृणा मानसिक विचारों पर प्रतिक्रिया करने के मामले में चिंता, उत्तेजना, भय, क्रोध आदि के रूप में दुख पैदा करने का कारण बनती है, और जब हम उन्हें समभाव और तटस्थ वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ देखने में विफल होते हैं तो दर्द, कट, घाव जैसी शारीरिक संवेदनाओं की बढ़ती हुई भावना होती है। शारीरिक संवेदनाओं और मानसिक विचारों को आंतरिक दृष्टि के माध्यम से अनित्य के मंत्रों के साथ देखा जाना चाहिए।

.

प्रत्येक मानसिक विचार और शरीर की संवेदना को समता और पृथक वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ देखा जाना चाहिए।

.

मन और पदार्थ की दुनिया में, मन में जो कुछ भी घटित होता है, उसका शरीर पर प्रभाव हो सकता है, यदि कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक न हो। मन शरीर से संवेदनाओं के माध्यम से जुड़ा होता है। संवेदनाएँ मन और पदार्थ (शरीर) के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं। इस कारण से, जैसा कि हम देखेंगे, संवेदना का अवलोकन मानसिक-शारीरिक घटना को उसकी संपूर्णता में तलाशने का एक तरीका है। अनिच्चा या अनित्य के इस सत्य को शारीरिक संवेदनाओं के अनुभव से ही प्रत्यक्ष रूप से महसूस किया जा सकता है। इस अहसास के साथ यह समझ आती है कि शरीर में लगातार होने वाले परिवर्तनों पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है - अनिच्चा।

.

बुद्ध ने एक ऐसी तकनीक खोजी जिसके द्वारा जैसे ही कोई अशुद्धि उत्पन्न होती है, आप उसका निरीक्षण करते हैं, और आप उससे बाहर निकल जाते हैं। शरीर में संवेदना के बिना मन में कुछ भी उत्पन्न नहीं हो सकता। यह प्रकृति का नियम है। इसलिए, जब भी जुनून या डर, क्रोध, चिंता या अवसाद उत्पन्न होता है, तो शरीर पर एक संवेदना अवश्य होनी चाहिए। हर संवेदना, चाहे वह सुखद हो या अप्रिय, स्थूल हो या सूक्ष्म, एक ही विशेषता रखती है, उत्पन्न होना, समाप्त होना। इसलिए, यह विशेष अशुद्धि जो उत्पन्न हुई है, वह भी अनित्य है। मुझे देखना है कि यह कितने समय तक चलती है। यह आप पर हावी नहीं हो सकती क्योंकि आप इसे वस्तुनिष्ठ रूप से और समभाव से देख रहे हैं। यह कमजोर होती जाती है और समाप्त हो जाती है।

नोट: वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बिना कोई राय दिए केवल वही रिकॉर्ड करना चाहेंगे जो वे देखते हैं। वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण वह होता है जो भावनाओं, राय या व्यक्तिगत भावनाओं से प्रभावित नहीं होता।

- नो-सेल्फ (शून्य, खाली,भ्रम उर्फ [खंड का 5 'अभौतिक' तत्व])

.

मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं की अनुभूति, पहले से ही ज्ञात चेतना के कारण होती है। यदि शरीर के किसी अंग को चोट लगती है, तो दोष के संबंध में पहले चेतना का ज्ञान होता है। यह ज्ञात चेतना ही है जो मन में वापस भेजी जाती है, और इसलिए हम जो अनुभव करते हैं वह वास्तव में अ-स्व है, एक भ्रम, एक रिले की गई जागरूकता है।

,

इसे अ-स्व क्यों कहा गया है?सभी मानसिक विषय-वस्तुएँ स्व-रहित हैं, क्योंकि वे स्वयं रूप, भावना, अनुभूतियाँ और स्वैच्छिक कार्य करने में असमर्थ हैं, क्योंकि वे अनुभव नहीं कर सकते, वे स्वयं स्वैच्छिक कार्य नहीं कर सकते। क्या मन को दिखाई देने वाली मानसिक छवि स्वयं अनुभव या मूल्यांकन कर सकती है? क्या वह स्वयं स्वैच्छिक कार्य कर सकती है? लेकिन, स्व-रहित को देखकर प्राणी मोहित हो सकते हैं और स्व और उसके बाद चेतना और दुख के तत्वों का निर्माण कर सकते हैं।

.

'चेतना' 6 इंद्रिय माध्यमों (आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर और मन) के संपर्क के माध्यम से एकत्रित संवेदी छापों का समुच्चय है, जब किसी सांसारिक घटना के साथ बातचीत होती है। एक 'जीव' संवेदी छाप डेटा को इस प्रकार एकत्रित करता है'गैर भौतिक'स्व का तत्व"या खंड (रूप, भावना, धारणा, प्रतिक्रियाएँ-इच्छाशक्ति संबंधी कार्य-संरचनाएँ-निर्माण) और संज्ञानात्मक "चेतना"फिर आपको वापस भेज दिया जाता हैएक संस्कार (छवियों या शारीरिक दोष के रूप में मानसिक अशुद्धता) या सिर्फ एक शुद्ध चेतना के रूप में।

.

यह ""चेतना वापस भेजी गयी"सार रूप में वह अ-स्व-शून्य-खाली है, लेकिन 'प्राणी',गलत आदतों के कारण लोग इनसे प्रभावित होते रहते हैं।'रिले बैक चेतना' को पहचानें और उन पर इस प्रकार प्रतिक्रिया करें जैसे कि वे वास्तविक समय में घटित हो रहे हों, हालांकि रिले बैक चेतना कुछ और नहीं बल्कि एक मानसिक छवि मात्र है, स्वप्न जैसी।

.

किसी भी व्यक्ति की आदत का स्वरूप अवश्य बदलना चाहिएसंवेदना या मानसिक विषय-वस्तु की छवियों में डूबने से लेकर 'मानसिक विषय-वस्तु' के मामले में उन्हें 'भ्रम या अवास्तविक' के रूप में वस्तुनिष्ठ रूप से देखना और 'शारीरिक संवेदनाओं' के मामले में 'अनिच्चा या अनित्य के मंत्रों के साथ' देखना, उन्हें 'मैं', 'मुझे', 'मेरा' या 'वे' के रूप में न देखना।

.

.

- मानसिक सामग्री ['गैर भौतिक'स्व का तत्व]:

सपने, अतीत की घटनाएँ छवियों या दृश्यों, विचारों के रूप में प्रदर्शित होना;

.

सभी मानसिक अंतर्वस्तुओं को अ-आत्मा, शून्य, खाली, किसी भी पदार्थ के बिना, एक भ्रम के रूप में माना जाता है और इस ज्ञान के साथ कि मानसिक दृश्य अभी-अभी बना है, एक भ्रम है, साधक उनके प्रति किसी भी तरह की अस्वस्थ प्रतिक्रिया का त्याग करता है और उन पर प्रतिक्रिया नहीं करता है और जो सिर्फ एक भ्रम है, एक मानसिक छवि अभी-अभी बनी है, उसके प्रति प्रतिक्रिया में चिंता, भय, आंदोलन, क्रोध या किसी भी अन्य सनसनी पैदा करने से इनकार करता है।मानसिक सामग्री का उपयोग विश्लेषण करने या योजना बनाने जैसे स्वस्थ कार्यों को करने के लिए किया जा सकता है।

.

.

.

- चिंतन (अस्थायित्व [शारीरिक संवेदनाएं], पीड़ा, अ-आत्म [मानसिक विषयवस्तु])

.

- बोध (राग-द्वेष और मोह का अंत-मैं, मुझे, मेरा या उनका के संबंध में निश्चित विश्वास)

.

.

- अरहंत, - निब्बान

अरहत कौन है और निर्वाण क्या है?

जिसने मन से "तृष्णा और अज्ञान को जड़ से उखाड़ फेंका है" वह अरहत बन गया है, और उसके कर्मों का कोई फल नहीं मिलता। परिणामस्वरूप, वह अपने लिए कोई भव (भविष्य का जीवन) नहीं बनाता। इसलिए, कोई नया जन्म नहीं होगा, कोई दुख नहीं होगा, कोई बुढ़ापा नहीं होगा, कोई मृत्यु नहीं होगी, कोई शोक और विलाप नहीं होगा, और कोई बीमारी नहीं होगी। सभी पार हो गए हैं।यह निब्बान की अवस्था है।

.

यह वह व्यक्ति है जो स्वयं या चेतना का तत्व नहीं बनाता है जो कि भावना और अनुभूति का समुच्चय है जिसे लालसा या घृणा और स्वैच्छिक कार्य या बनावट के रूप में चिह्नित किया जाता है, जो किसी भी तरह की अपेक्षाओं से रहित है और मैं, मुझे, मेरा या उनसे जुड़ा नहीं है। वह बस प्रदर्शन करता है

जो कर्म उसे सौंपा गया है, उसे करते समय वह पूर्ण समता बनाए रखता है, राग, द्वेष या अपेक्षाएं उत्पन्न नहीं करता, अहंकार [मैं, मुझे, मेरा या वे], उसे कार्य करते समय मैं, मुझे या मेरा, या उनके साथ दुनिया की किसी भी बातचीत से जोड़कर।

ड्राफ्ट मोड- प्रक्रियाधीन- अभी पूरा होना बाकी

.

.

बुद्ध के लिए अस्तित्व के तीन चिह्न हैं जिनसे निपटना आवश्यक है;

दुःख, अनत्ता और अनित्य-अस्थायित्व, ताकि निब्बान या दुख का अंत प्राप्त किया जा सके।

.

दुख चक्र को समाप्त करने के लिए मानसिक विषय-वस्तु के संबंध में अनत्ता या अ-स्व को तथा संवेदनाओं के संबंध में अनित्य-अनित्य-अस्थायित्व को समझना होगा।

.

गुरु (बुद्ध) द्वारा सिखाई गई आध्यात्मिक विज्ञान की विपश्यना पद्धति में, हम निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग करते हैं:

==========
4.

समता (सम्पूर्ण ध्यान के दौरान राग, द्वेष या प्रतिक्रिया उत्पन्न न करें)

5.

वस्तुनिष्ठ अवलोकन [वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक रहता है और किसी भी चीज़ से नहीं चिपकता। वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।]

.

आनापान ध्यान [कृपया शिक्षकों से आनापना सीखें, आनापना पर मेरे ब्लॉग पोस्ट का संदर्भ न लें],मन को नियंत्रित करने में मदद करता है जो एक जंगली घोड़े की तरह दौड़ रहा है, अनियंत्रित है, विचारों में उलझा हुआ है, वर्तमान क्षण में नहीं जी रहा है, जिससे यहाँ-वहाँ अशांति और परेशानी पैदा हो रही है। आनापान ध्यान में हम अपने मन की दृष्टि को नाक के द्वार पर स्थिर रखते हुए, अंदर आने वाली सांसों को देखते हैं, और बाहर जाने वाली सांसों को भी देखते हैं। यहाँ एक साधक मन को किसी भी तरह के विचारों में उलझने से रोकने का हर संभव प्रयास करता है, इस ज्ञान के साथ कि सभी विचार स्वप्नवत, भ्रम और अ-आत्मा हैं, उनमें कोई सार नहीं है, और हमारा कीमती समय बर्बाद करते हैं, इसलिए विचारों में क्यों उलझें?

.

+++++दुख का सच,

साधक को इन चारों को पूरी तरह से समझना चाहिए, इसकी उत्पत्ति करने वाली लालसा और अशुद्धियों को त्यागना चाहिए या छोड़ देना चाहिए, दुख से मुक्ति के अंतिम लक्ष्य के रूप में निब्बान को प्राप्त करना चाहिए, और मुक्ति की ओर ले जाने वाले आर्य अष्टांगिक मार्ग को विकसित करना चाहिए। साधक, जिसने इन चारों को पूरा कर लिया है, वह "अरहत" है, मुक्त व्यक्ति, जिसने बनने के चक्र से बंधन के सभी बंधनों को तोड़ दिया है और निब्बान और आनंद की अनुभव की गई स्वतंत्रता में रहता है।

.

==========

मानसिक विषय-वस्तु के संबंध में 'अवास्तविक या भ्रम' की चेतना को कैसे और कब सक्रिय करें और शारीरिक संवेदनाओं के संबंध में अनिच्चा-अनित्य-अस्थायित्व की चेतना को कैसे और कब सक्रिय करें

==========

विपश्यना # आध्यात्मिक विज्ञान # बुद्ध # सुनीलडूडिया

बिक्खु'स;'चेतना', किसी भी सांसारिक घटना के साथ बातचीत करते समय 6 इंद्रिय माध्यमों [आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर और मन] के माध्यम से एकत्रित संवेदी छापों का समुच्चय है। एक 'जीव' संवेदी छाप डेटा को इस प्रकार एकत्रित करता है “ स्व का तत्व”या खंड (रूप, भावना, धारणा, प्रतिक्रियाएँ-इच्छाशक्ति से प्रेरित कार्य-संरचनाएँ-निर्माण)। संज्ञानित “चेतना”आपको वापस भेजा जाता हैसंस्कार (मानसिक अशुद्धता या शारीरिक दोष) या शुद्ध चेतना के रूप में। यह “""चेतना वापस भेजी गयी"सार रूप में वह अ-स्व-शून्य-खाली है, लेकिन 'प्राणी',गलत आदतों के कारण लोग इनसे प्रभावित होते रहते हैं।'रिले बैक चेतना' को पहचानें और उन पर इस प्रकार प्रतिक्रिया करें जैसे कि वे वास्तविक समय में घटित हो रहे हों, हालांकि रिले बैक चेतना कुछ और नहीं बल्कि एक मानसिक छवि मात्र है, स्वप्न जैसी।

.

प्रकृति के नियम के अनुसार, कोई भी चेतना जो संज्ञान में आती है, वह उत्पन्न होगी, कुछ समय तक बनी रहेगी और तब तक समाप्त हो जाएगी, जब तक कि उसका समाधान न हो जाए। आदत पैटर्न को "से बदलना होगा"चेतना में डूबे रहना” से लेकर उन्हें समभाव से देखना,और ऐसा अवलोकन घटना के चिंतन (इस मामले में चेतना को वापस प्रेषित) के आधार पर किया जाएगा, उन्हें मानसिक सामग्री या शारीरिक संवेदनाओं के रूप में वर्गीकृत किया जाएगा। हमेशा मानसिक सामग्री को इस रूप में देखा जाता हैअ-स्व या शून्यजबकि शारीरिक संवेदनाएं अनिच्चा-अनित्य के रूप में देखी जाती हैंअस्थायी.

.

मानसिक विषय-वस्तु को देखते ही मन में अ-आत्मा या शून्य या "अवास्तविक, एक भ्रम" का जाप सक्रिय होना चाहिए, ताकि उनके जवाब में किसी भी अस्वास्थ्यकर कार्य से बचा जा सके। सबसे पहले, जैसे ही कोई मानसिक विषय-वस्तु उठे, उसे तुरंत त्याग देना चाहिए, साथ ही यह भी ज्ञान होना चाहिए कि वे 'एक भ्रम या केवल एक रिलेटेड बैक चेतना' हैं। इसी तरह, जैसे ही कोई शरीर की संवेदनाओं को महसूस करता है, उसे अनिच्चा या अनित्य का जाप करना जारी रखना चाहिए, मन की आँख पूरी तरह से 'वर्तमान क्षण' में महसूस की जा रही शरीर की संवेदना को महसूस करने में डूबी रहेगी, जब तक कि मन आंतरिक दृष्टि को अगली संवेदना पर जाने का संकेत न दे।

.

बिक्खु का; “अ-स्व”चेतना” और “अनिच्चा या अनित्य या अनित्यता”चेतना पहले से ही स्व की एक शाखा के रूप में अंतर्निहित है; हमें बस उन्हें सक्रिय करना सीखना है। हमेशा मानसिक सामग्री के रूप में देखा जाता हैकोई आत्मजबकि शारीरिक संवेदनाएं अनिच्चा-अनित्य के रूप में देखी जाती हैंअस्थायी. मानसिक विषय-वस्तु को देखते ही आंतरिक मन में अ-आत्मा या शून्यता या “अवास्तविक, एक भ्रम” का जाप सक्रिय करना होगा, ताकि उनकी प्रतिक्रिया में किसी भी अस्वास्थ्यकर कार्य से बचा जा सके।

.

साधक उन्हें सभी प्रकार की मानसिक सामग्री (चिंता, भय, क्रोध, घबराहट, विचार, टिनिटस आदि) को 'भ्रम या अवास्तविक' ज्ञान के साथ तुरंत त्यागने के लिए प्रशिक्षित करेगा। एक बार, मानसिक सामग्री को त्यागना सीखना स्थापित हो जाता है, फिर साधक मानसिक सामग्री का कुशल उपयोग करके उन्हें योजना बनाने, विश्लेषण करने आदि जैसे अच्छे कार्यों के लिए उपयोग कर सकता है।

.

इसी प्रकार, एक साधक को सभी शारीरिक संवेदनाओं (खुजली, दर्द, कट, घाव, गर्म, ठंडा, गर्म महसूस होना, शरीर पर संवेदना के रूप में मानसिक सामग्री का प्रभाव आदि) को 'अनिच्चा' (पाली) या 'अनित्य' (संस्कृत) के जाप के साथ देखने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए, दोनों का अर्थ संवेदनाओं के संबंध में मन की अस्थायी प्रकृति है क्योंकि मन एक समय में एक संवेदना से अगली संवेदना पर और इस प्रक्रिया में पिछली संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करता रहता है।

या तो पीछे हट जाएं या शांत हो जाएं जब तक कि मन द्वारा स्वचालित रूप से ध्यान पुनः उस ओर न लाया जाए।

.

अनिच्चा या अनित्य, संवेदना की अस्थायी प्रकृति है और इसे मन पर न्यूनतम ध्यान के साथ संवेदनाओं के अवलोकन के माध्यम से सत्यापित किया जा सकता है, और जब कोई 'अनिच्चा' या 'अनित्य' के जाप के साथ संवेदनाओं का अवलोकन करना जारी रखता है, तो वह मन के प्रति भी सतर्क हो जाता है जो अगली संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश कर रहा होता है और एक साधक केवल मन द्वारा निर्देशित अगली संवेदना पर ध्यान केंद्रित करता है।

.

बिखू का कहना है कि यदि किसी बच्चे को गिनती सिखाई जाए और उसे 1,2,3... का जाप करने को कहा जाए तो क्या इस तरह की शिक्षा उसे गिनती समझा पाएगी? और यदि उसी बच्चे को एक सेब दिखाया जाए और कहा जाए कि यह 1-सेब है, और फिर उसे दो सेब दिखाए जाएं और कहा जाए कि ये 2-सेब हैं और इसी तरह, तो क्या वही बच्चा गिनती की प्रक्रिया को अधिक विशिष्ट तरीके से समझ पाएगा?

.

इसी प्रकार, यदि किसी बच्चे को अब संख्याओं का गुणन सिखाया जा रहा है और यदि उसे 2x2=4 समझने के लिए कहा जाता है, तो क्या हम इसे केवल 2x2=4 दोहराने से समझ जाएंगे, या यदि उसी बच्चे को 2 सेब और एक अन्य को 2 सेब दिखाए जाएं और उन्हें पढ़ाया जाए कि 2 सेब x 2 सेब = 4, इसी प्रकार किसी अन्य को 2 सेब और एक अन्य को 3 सेब दिखाए जाएं और उन्हें पढ़ाया जाए कि 2 सेब x 3 सेब = 6, और इसी प्रकार आगे भी।

.

फिर उसी बच्चे के लिए जिसने 2 सेब x 3 सेब = 6 और इसी तरह आगे भी समझा है... क्या उसी बच्चे को 2x10 = 20 समझाने के लिए 10 सेब दिखाने होंगे? अब बच्चा यह मान सकता है कि चूँकि वह पहले ही देख चुका है कि 2 सेब x 3 सेब को 6 कैसे बनाया गया, इसलिए उसे 2 x 10 = 20 समझाने के लिए 10 सेब दिखाने की कोई ज़रूरत नहीं थी। वह बस DOGMA से समझ जाएगा कि 2 सेब x 10 सेब = 20।

.

उसी तरह से मैं आपको समझाऊंगा कि मानसिक सामग्री को भ्रम के रूप में कैसे देखें - कोई आत्म-शून्य-खाली और संवेदनाओं को अस्थायी-असंतुष्टिदायक के रूप में, क्योंकि सभी घटनाओं के चिंतन को अस्थायी-असंतुष्टिदायक और गैर-स्व के रूप में समझना ही जीवन के दुखों से निब्बान प्राप्त करने के लिए आवश्यक है।

.

भिक्षुओ, अगर मैं आपसे एक बड़े गुर्राते हुए बाघ की कल्पना करने और उसका मानसिक चित्र बनाने के लिए कहूँ जो आपसे बस कुछ ही फीट की दूरी पर बैठा है, और जब आप अपने दिमाग में उस बड़े गुर्राते हुए बाघ की ऐसी छवि बना लेते हैं जो आपसे बस कुछ ही फीट की दूरी पर बैठा है, तो आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी? क्या आप डरेंगे या जानवर से दूर भागने की कोशिश करेंगे?

.

यह सुनकर एक भिक्षु ने कहा; आदरणीय महोदय, कोई उस चीज़ पर कैसे प्रतिक्रिया कर सकता है जो केवल मन द्वारा बनाई गई छवि है?

.

भिक्षुओ, तो फिर भूत और भविष्य की मानसिक छवियों और घटनाओं का अनुभव करने वाले प्राणी, जो मानसिक सामग्री के रूप में परिवर्तनशील अवस्था में हैं, उनसे क्यों प्रभावित होते हैं? क्या वे उन छवियों पर इस तरह प्रतिक्रिया नहीं करते जैसे कि वे वास्तविक समय में घटित हो रही हों? और किसी ऐसी चीज़ पर प्रतिक्रिया करके जो केवल एक भ्रम है, एक मानसिक छवि जो अभी-अभी बनी है, क्योंकि मन में अभी बनी छवि वास्तविक कैसे हो सकती है?

.

भिक्खु का; यह ज्ञान कि मानसिक विषय-वस्तु मन द्वारा अभी-अभी बनाई गई छवियां मात्र हैं, वास्तविक नहीं हैं, मानसिक विषय-वस्तु को वास्तविक मानने और अज्ञानतापूर्वक उन पर गलत तरीके से प्रतिक्रिया करने के संबंध में मन की अशुद्धता से छुटकारा पाने के लिए विकसित किया जाना चाहिए।

जब प्राणी इन भूत और भविष्य की मानसिक छवियों पर प्रतिक्रिया करते हैं, जो कि एक भ्रम के अलावा कुछ नहीं हैं और अभी-अभी बनी हैं, तो वे चिंता, भय, उत्तेजना, क्रोध की संवेदनाएं पैदा करते हैं, जो वास्तविक हैं और इस प्रकार प्राणी हर समय दुख से पीड़ित रहते हैं।

.

यह सुनकर एक भिक्षु ने कहा, आदरणीय महोदय, यदि मैं आपके, जो हमारे पास ही बैठे हैं, के मन में एक छवि बनाऊं, तो क्या मैं यह नहीं मान सकता कि यह मानसिक छवि सत्य है, क्योंकि यह आपके ही समान है?

भिक्खु,'अस्तित्व' भौतिक रूप + चेतना से बना है। मानव अस्तित्व इंद्रिय क्षेत्र से संबंधित है। मानसिक छवियों के लिए भी यही सच नहीं है। इसलिए, यह कहना कि 'आदरणीय महोदय' मानसिक छवि के समान है, सही नहीं है।

.

इसलिए बिक्खु, क्या अब हम कह सकते हैं कि सभी मानसिक सामग्री, छवियाँ, कठोर वस्तुएँ अवास्तविक हैं और "बाघ की मानसिक छवि उदाहरण" के सिद्धांत द्वारा एक भ्रम हैं? और चूंकि आपने बाघ की मानसिक छवि को समझ के साथ जवाब नहीं दिया, तो कोई अवास्तविक और एक छवि के प्रति कैसे प्रतिक्रिया दे सकता है?

.

बिक्खु का; सभी मानसिक सामग्री को इस ज्ञान के साथ देखना चाहिए कि वे अवास्तविक हैं, अभी बनी हैं, और इसलिए जैसे ही किसी भी रूप में मानसिक छवि दिखाई देती है, साधक को 'अवास्तविक' या 'भ्रम' का जाप करना जारी रखना चाहिए और इस ज्ञान के साथ किसी भी तरह से उनके प्रति किसी भी अस्वास्थ्यकर संबंध को त्याग देना चाहिए या बस उन्हें त्याग देना चाहिए। जैसे ही कोई व्यक्ति किसी भी रूप में मानसिक सामग्री देखता है, उसे तुरंत 'अवास्तविक या भ्रम' की चेतना को सक्रिय करना चाहिए।

.

केवल विचारों या मानसिक सामग्री छवियों के प्रति स्वस्थ प्रतिक्रिया ही व्यक्ति द्वारा ग्रहण की जा सकती है, जिसके लिए मन और ज्ञान की योजना बनाने या लागू करने की आवश्यकता होती है, जहां उनकी वास्तव में आवश्यकता होती है।

.

=====

बिक्खु; हम "वर्तमान क्षण" और 'रिले बैक चेतना' के बीच अंतर कैसे करते हैं?

======

भिक्षुओ, एक घटना या तो " में घटित हो रही हैवर्तमान क्षण"जहाँ इन्द्रिय छापें एकत्रित की जा रही हैं और जहाँ "स्वयं के नए तत्व" बन रहे हैं, जहाँ "रूप, भावना, अनुभूति और प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक कार्य" शामिल हैं। इस प्रकार एकत्रित सभी 6-इन्द्रिय छापें नई संज्ञानित चेतना में बनेंगी, या; भिक्षुओं; एक ऐसी घटना है जो मानसिक सामग्री या शारीरिक संवेदनाओं के रूप में सिर्फ एक "वापस भेजी गई चेतना" है, इस प्रकार यह पहले से ही संज्ञानित चेतना है।

.

वर्तमान क्षण में होने वाली सभी घटनाओं पर विचार किया जाना चाहिए क्योंकि वे अस्थायित्वपूर्ण हैं और उनमें दुख का तत्व है। उन्हें समता का पालन करना चाहिए और जहां किसी भी क्रियाकलाप के संबंध में राग या द्वेष उत्पन्न नहीं हो रहा है, वहां चेतना उत्पन्न करनी चाहिए जो किसी भी प्रकार का संस्कार या मलिनता नहीं है। कोई भी चेतना जो लालसा या द्वेष से प्रभावित होती है, वह संस्कार या मलिनता है। इसी तरह, किसी भी शारीरिक दोष को भी उसी की चेतना के रूप में पहचाना जाता है।

.

दोनों ही मामलों में या तो वर्तमान क्षण (वास्तविक समय) में एक घटना एकत्रित की जाती है या मानसिक सामग्री या शरीर की संवेदनाएं, पहले से ही ज्ञात चेतना को वापस भेज दिया जाता है

मन और शरीर। इसका अर्थ यह है कि; यहां तक कि वर्तमान क्षण या वास्तविक समय में घटित होने वाली घटना के लिए भी, एकत्रित किए जा रहे स्व के तत्व को पहले वास्तविक समय में चेतना में पहचाना जाता है, और फिर वही चेतना वास्तविक समय में आपके पास वापस भेज दी जाती है, सिवाय इसके कि पहले से ही ज्ञात अतीत की चेतनाओं के मामले में, वे प्रकृति के नियम के अनुसार मानसिक सामग्री या शरीर की संवेदनाओं के रूप में हमारे पास वापस भेजी जाती हैं, और प्रकृति का नियम यह है कि कोई भी चेतना जिसे पहचाना गया है उसे वापस भेजा जाना चाहिए या दूसरे शब्दों में, चेतना उत्पन्न होगी, थोड़ी देर तक बनी रहेगी और समाप्त हो जाएगी।

.

इस प्रकारबिक्खु के अनुसार, चेतना के संज्ञान के सिद्धांत के सिद्धांत के आधार पर यह कहा जा सकता है कि सभीमानसिक विषय-वस्तु या शारीरिक संवेदनाओं के रूप में चेतना, जो उत्पन्न होती है, कुछ समय तक बनी रहती है और समाप्त हो जाती है, वह केवल एक प्रवर्तित चेतना है, एक भ्रम है, अ-स्व है, लेकिन जब प्राणी उन पर प्रतिक्रिया करते हैं, जहां वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता कायम नहीं रहती है, तो प्राणी सृजन कर रहे होते हैं।

चेतना जो लालसा या घृणा से प्रभावित होती है और ऐसी चेतना दुःख का कारण बनती है।

.

समस्त मानसिक अंतर्वस्तु को अवास्तविक/भ्रम के रूप में तथा समस्त शारीरिक संवेदनाओं को अनित्य-अस्थायी के रूप में देखना चाहिए।

इसलिए जैसे ही कोई व्यक्ति मानसिक सामग्री को छवियों/मानसिक दृश्यों के रूप में देखता है, उसे 'अवास्तविक या भ्रम' या अ-आत्मा का जाप करना चाहिए और उन पर ध्यान देना छोड़ देना चाहिए। मानसिक सामग्री के जवाब में केवल अच्छे कर्मों की अनुमति है।

इसी प्रकार, जैसे ही कोई व्यक्ति शरीर में संवेदना महसूस करता है, उसे अनिच्च या अनित्य का जाप करते रहना चाहिए, मन की आंख को 'वर्तमान क्षण' में संवेदना की अनुभूति में पूरी तरह से डुबो देना चाहिए, जब तक कि मन आंतरिक दृष्टि को अगली संवेदना या मानसिक विषय-वस्तु की ओर जाने का संकेत न दे दे।

==========

आनापान ध्यान और तत्पश्चात विपश्यना बॉडी स्कैन के बाद मन द्वारा निर्देशित शारीरिक संवेदना अवलोकन के बाद क्या होता है?

``````````

एक साधक जो नियमित रूप से आनापान और विपश्यना बॉडी स्कैन के साथ-साथ मन द्वारा निर्देशित संवेदना अवलोकन करता रहता है, वह कभी-कभी नींद के बीच में जाग सकता है या सामान्य जागृत अवस्था में भी, पूरे शरीर में या शरीर के कुछ हिस्सों में तेज़ गति से उठने वाले कंपन और तरंगों को महसूस कर सकता है। इस समय साधक को समता और तटस्थ वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखना चाहिए और शरीर से बहने वाले कंपन, तरंगों को अनदेखा करना चाहिए।

समता बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है और साधक को इन कम्पनों या तरंगों के प्रति राग, राग या द्वेष उत्पन्न नहीं करना चाहिए जिन्हें वह शरीर के अंदर महसूस करता है तथा उन्हें अनदेखा करना चाहिए तथा प्रकृति के नियम को शरीर में प्रवाहित होने देना चाहिए।

.

साधक को यह अवश्य पता होना चाहिए कि यदि साधक कंपन, तरंगों और संवेदनाओं के साथ-साथ उत्पन्न और समाप्त होने वाले अनिच्चा या अनित्य के मंत्रों के निरीक्षण के दौरान समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन नहीं रखता है, तो मानसिक मलिनता या संस्कार निर्मित होने का खतरा रहता है।

.

संस्कृत भाषा में अनित्य का अर्थ है अनित्य, हमारे लिए इसका अर्थ है कि यह अनुभूति समाप्त हो जाएगी, यह हमेशा के लिए नहीं रहेगी। मुझे इसे अनित्य के मंत्रों या अनिच्चा के मंत्रों के साथ समभाव से देखना चाहिए, बिना किसी राग या द्वेष के। अनित्य या अनिच्चा का सारा जाप मन से किया जाता है, मौखिक रूप से नहीं।

.
``````````

==========

किसी को भी विपश्यना ध्यान तकनीक को किसी भी इलाज की उम्मीद के साथ नहीं जोड़ना चाहिए:

विपश्यना में किसी भी प्रकार की अपेक्षा को संस्कार या मानसिक मलिनता के रूप में जाना जाता है और इसलिए यदि हम किसी भी प्रकार की अपेक्षा के साथ ध्यान करते हैं, तो हम ध्यान तकनीक से लाभ उठाने के बजाय मानसिक मलिनता पैदा करेंगे।

.

हालांकि, एक बार जब साधक विपश्यना का अनुभवी अनुयायी बन जाता है, तो कुछ चरण और तकनीकें होती हैं, और यदि उनका सही तरीके से पालन किया जाए तो साधक को मन और शरीर के मुद्दों के संदर्भ में काफी लाभ हो सकता है, लेकिन किसी को भी विपश्यना ध्यान प्रक्रिया में कभी भी इलाज के तरीकों या किसी भी तरह की अपेक्षाओं के साथ शामिल नहीं होना चाहिए।

.

विपश्यना तकनीक इतनी शक्तिशाली है कि साधक को प्रतिदिन विपश्यना करने से बहुत लाभ होता है, लेकिन किसी भी साधक को अपनी चिकित्सा या अन्य समस्याओं के समाधान के लिए विपश्यना नहीं करनी चाहिए। हालांकि, जब कोई व्यक्ति प्रतिदिन विपश्यना करता है तो ये लाभ स्वतः ही मिलने लगते हैं।

++++++++++++++++++++++++++++++++++

साधक को अनिच्चा या अनित्य (अस्थायित्व) का प्रशिक्षण कैसे दें 09-अक्टूबर-2022

==========

यहाँ साधक वस्तुनिष्ठ अवलोकन के लिए संवेदना या मानसिक विषय-वस्तु का चयन नहीं करता। मन द्वारा निर्देशित साधक अनित्य या अनिच्चा के मंत्रों के साथ एक समय में एक संवेदना या घटना या मानसिक विषय-वस्तु पर ध्यान देता है।

हर बार जब कोई नई घटना, कोई नई अनुभूति या मानसिक विषय-वस्तु मन की आंखों से देखी जाती है, तो व्यक्ति अनित्य या अनिच्चा के मंत्रों में शामिल रहता है, जिसका अर्थ है 'यह जल्द ही बीत जाएगा', सभी संवेदनाएं अनित्य हैं, और सभी मानसिक विषय-वस्तु शून्य या अ-आत्मा या अवास्तविक के रूप में देखी जाती हैं और इस प्रकार मानसिक विषय-वस्तु के प्रति किसी भी तरह की अस्वस्थ प्रतिक्रिया को छोड़ दिया जाता है। “अनिच्चा या अनित्य”मन के अंदर किया जाता है, मौखिक रूप से नहीं। साधक 'अनित्य के मंत्रों' के साथ उत्पन्न मानसिक सामग्री, संवेदना या घटना का निरीक्षण तब तक करता रहता है जब तक कि मन का ध्यान अगली संवेदना, मानसिक सामग्री या घटना पर स्थानांतरित नहीं हो जाता।

.

इसके अलावा, शरीर संवेदना को देखने का अनुभव इस बात पर निर्भर करता है कि साधक उन्हें स्थूल रूप में देख रहा है या अनापान 'संपर्क' के माध्यम से "सूक्ष्म कंपन मोड" को सक्रिय करने के बाद देख रहा है।

नाक की नोक या ऊपरी होंठ पर निरीक्षण के बाद अनित्य या अनिच्चा के मंत्रों के साथ नाक की नोक या ऊपरी होंठ पर कंपन का निरीक्षण किया जाता है। एक बार जब नाक की सीमाओं पर स्पर्श का निरीक्षण किया जाता है जैसा कि मेरे ब्लॉग पोस्ट "अनपना ध्यान की शारीरिक रचना" में बताया गया है, तो सूक्ष्म कंपन मोड सक्रिय होता है और इस चरण में शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कंपन और तरंगों के रूप में 'अनित्य' के मंत्रों के साथ किया जाता है।

.

“संस्कृत भाषा में अनित्य का अर्थ है अनित्य”,हमारे लिए इसका मतलब है कि यह अनुभूति गुजर जाएगी, यह हमेशा के लिए नहीं रहेगी। मुझे इसे अनित्य के मंत्रों या अनिच्चा के मंत्रों के साथ समभाव से देखना चाहिए, बिना किसी राग या द्वेष के। अनित्य या अनिच्चा का सारा जप मन से किया जाता है, मौखिक रूप से नहीं।

यह भी ध्यान रखें: “”वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक”वे बिना कोई राय दिए केवल वही दर्ज करना चाहेंगे जो वे देखते हैं। वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण वह है जो भावनाओं, राय या व्यक्तिगत भावनाओं से प्रभावित नहीं होता।समभाव”,इसका अर्थ है, साधक अपने सामने आने वाली किसी भी अनुभूति, घटना या मानसिक सामग्री के साथ राग, द्वेष या अहंकार (मैं, मुझे या मेरा की भावना) उत्पन्न नहीं करता।

.

"अनिच्चा या अनित्य" का ज्ञान जो सभी को हैकि सभी चीजें, जिनमें स्वयं या
बाद की चेतना, घटना अस्थायी और लगातार बदलती रहती है, और इसका अनुभव ध्यान लगाकर किया जा सकता हैसकल [दर्द, कट, घाव, खुजली आदि] या
शरीर की सूक्ष्म [कंपन, तरंगें] शारीरिक संवेदनाएँ”।

मैंने नीचे लिखा है कि शरीर की संवेदनाओं पर ध्यान के माध्यम से अनिच्चा या अनित्य का अनुभव कैसे किया जाए, लेकिन यही सिद्धांत घटनाओं, मानसिक अंतर्वस्तुओं पर भी लागू होता है।

.

जैसा कि आपने देखा होगा, मन की आँख या आंतरिक दृष्टि या मन एक शारीरिक संवेदना से दूसरे शारीरिक संवेदना पर ध्यान केंद्रित करते रहते हैं जो परिवर्तनशील अवस्था में होते हैं। आप कभी-कभी शरीर के एक हिस्से में झुनझुनी महसूस कर सकते हैं, और एक साधक के रूप में आप इस ज्ञान को बनाए रखते हैं कि यह

झुनझुनी की अनुभूति अस्थायी है और जल्दी या बाद में गुजर जाएगी और इसलिए व्यक्ति को झुनझुनी की शारीरिक अनुभूति को समभाव और तटस्थ वस्तुनिष्ठ निरीक्षण के साथ 'अनित्य के मंत्रों' के साथ देखना चाहिए, जब तक कि मन का ध्यान स्वचालित रूप से अगले शारीरिक अनुभूति पर स्थानांतरित न हो जाए [अगले शारीरिक अनुभूति पर मन का यह स्वचालित स्थानांतरण "अनित्य या अनित्य" का अनुभव है]। इसका मतलब है, आपके मन की दृष्टि का वस्तुनिष्ठ अवलोकन वर्तमान क्षण में देखी जा रही एक शारीरिक अनुभूति पर पूरी तरह से केंद्रित रहता है, जब तक कि मन का ध्यान या आंतरिक दृष्टि स्वचालित रूप से आपको मन द्वारा निर्देशित अगली उभरती हुई शारीरिक अनुभूति पर स्थानांतरित होने का संकेत न दे।

.

सभी मानसिक विषय-वस्तुएं अ-स्वरूप [अवास्तविक, छवियां] हैं और सभी शारीरिक संवेदनाएं अनित्य और असंतोषजनक हैं, अर्थात उनमें पीड़ा का एक तत्व है। मानसिक विषय-वस्तु के प्रति अस्वास्थ्यकर प्रतिक्रियाओं को इस ज्ञान के साथ त्याग दिया जाता है कि उत्पन्न मानसिक विषय-वस्तु शून्य और अ-स्वरूप है और यह अभी-अभी बनी एक मानसिक छवि मात्र है, अथवा, इस मामले में भी व्यक्ति मन में बनी मानसिक विषय-वस्तु की छवि को इस ज्ञान के साथ त्याग सकता है कि मैं जो छवि देख रहा हूं वह अवास्तविक है, एक भ्रम है और इसलिए एक साधक उन पर किसी भी प्रतिक्रिया को त्याग देता है, या एक साधक अनित्य या अनिच्चा के जाप के साथ मानसिक विषय-वस्तु का निरीक्षण तब तक कर सकता है जब तक कि मानसिक विषय-वस्तु का प्रभाव कम न हो जाए या मन आपकी अगली संवेदना या मानसिक विषय-वस्तु की ओर निर्देशित न हो जाए।

.

प्रकृति के नियम के अनुसार, 'शरीर की संवेदनाएँ'उठो, कुछ समय तक बने रहो और रुक जाओ। दूसरे शब्दों में, मन जानता है कि कब कोई संवेदना उत्पन्न हुई है और इसलिए जल्दी से आपका ध्यान 'अनित्य के मंत्रों' के साथ संवेदना पर चला जाता है। मन खुद ही आपको अगली उत्पन्न संवेदना पर ध्यान केंद्रित करने के लिए निर्देशित करेगा।

.

मन का ध्यान एक स्थान से दूसरे स्थान पर स्थानांतरित होता रहता है।शरीर की संवेदना'दूसरे के प्रति अपने आप, इसका मतलब है कि एक साधक को इसका पालन करना चाहिएशरीर की संवेदनाएँ'अनित्य के मंत्रों' के साथ समभाव से तब तक ध्यान लगाएं, जब तक कि मन स्वयं ही अगली उभरती हुई अनुभूति पर ध्यान केंद्रित करने का संकेत न दे दे। इस तरह आपका
अनिच्चा अर्थात अनित्यता की प्रकृति का अनुभव करें क्योंकि व्यक्ति को यह अहसास होता है कि स्वचालित मन का ध्यान ही यह निर्णय लेता है कि कौन साशरीर की अनुभूतियह आपको वर्तमान क्षण में प्रभावित करेगा, जबकि अन्य सभी संवेदनाएं पीछे चली जाएंगी, जब तक कि मन का ध्यान स्वचालित रूप से अगले शारीरिक संवेदना पर स्थानांतरित नहीं हो जाता।

.

यहाँ साधक यह निर्णय नहीं लेता किशारीरिक संवेदनाएंनिरीक्षण करने के लिए, वह बस अनिच्चा या अनित्य का अनुभव बनाए रखता है, मन के ध्यान को अगले उत्पन्न शरीर संवेदना तक 'अनित्य के मंत्रों' के साथ केंद्रित करके। मन के ध्यान का अगले पर प्रत्येक ऐसा बदलावशरीर की अनुभूतियह अनिच्चा या अनित्य का अनुभव है, इसका अर्थ है कि पिछली संवेदनाएं या तो शांत हो गई हैं या मन का ध्यान स्थानांतरित होने के कारण पीछे चली गई हैं।

.

शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें? एक साधक को शरीर के उस हिस्से के "सटीक संपर्क स्थान" को खोजने के लिए संवेदना के मार्ग का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित होना चाहिए जहां संवेदनाएं जीवित हैं, और इसके बजाय "संपर्क के ठीक उस स्थान पर संवेदना के उठने का निरीक्षण करें जहां संवेदना संवेदना से प्रभावित शरीर के हिस्से को छूती है।

.

हर बार जब मन का ध्यान अगली शारीरिक अनुभूति पर चला जाता है, तो हम इसे अनिच्चा या अनित्य के मंत्रों के साथ देखना जारी रखते हैं [सभी मंत्र मन में किए जाते हैं, मौखिक रूप से नहीं], जिसका अर्थ है, "यह बहुत जल्द गुजर जाएगा"

.

अब, उस स्थिति में जब शरीर के किसी अंग का बड़ा हिस्सा [मान लें कि पूरा पैर] विभिन्न शारीरिक संवेदनाओं [उदाहरण के लिए दर्द या सुन्नता या झुनझुनी या सभी 3 या कई संवेदनाओं का मिश्रण] से प्रभावित होता है, उस स्थिति में हम देखेंगे कि मन का ध्यान सबसे पहले प्रभावित शरीर के एक हिस्से पर स्वतः ही केंद्रित होता है, और जब मन का ध्यान शरीर की संवेदना पर केंद्रित रहता है, तो साधक को वस्तुनिष्ठता बनाए रखने की आवश्यकता होती है।

वर्तमान शरीर की अनुभूति पर पृथक अवलोकन और समता, 'अनित्य के मंत्रों' के साथ अवलोकन किया जाना, जब तक कि मन स्वचालित रूप से मन की दृष्टि को अगले भाग पर स्थानांतरित करने का संकेत न दे दे याशरीर की अनुभूतिशरीर के प्रभावित भाग के भीतर।

इस प्रकार, मन आपको एक से दूसरे स्थान पर ले जाता रहेगाशरीर की अनुभूतिपीड़ित शरीर के अंग क्षेत्र में अगले स्थान पर जाने के लिए, तथा साधक को बस इतना करना है कि वह मन के ध्यान का अनुसरण करे तथा मन की दृष्टि द्वारा चयनित एक अनुभूति पर 'अनित्य के जाप' के साथ ध्यान लगाए, और इस प्रकार साधक पीड़ित शरीर के अंगों में अनिच्चा या अनित्य के जाप के साथ पूरे अनुभव के दौरान समता और वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन को बनाए रखना जारी रखता है।

.

"अनिच्चा या अनित्य" मन की अनित्य प्रकृति का अनुभव है, जोशरीर की संवेदनाएँएक समय में एक को प्राथमिक फोकस के रूप में, प्रभावित शरीर के हिस्से या पूरे शरीर के भीतर एक शरीर संवेदना से दूसरे तक स्थानांतरित करना, अन्य सभी शरीर संवेदनाओं को कमजोर या धीमा बनाना जब तक कि उन्हें अगली बार मन की दृष्टि से फिर से ध्यान में नहीं लाया जाता।

.

साधक को सभी शारीरिक संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ निरीक्षण करना आवश्यक है, जब भी मन का ध्यान वर्तमान क्षण में देखी जा रही संवेदना पर 'अनित्य के मंत्रों' के साथ लाया जाता है। साधक मन के निर्देशानुसार एक समय में एक शारीरिक संवेदना का निरीक्षण करता है, तथा मन के निर्देशानुसार अगली शारीरिक संवेदना पर ध्यान केंद्रित करता है, ऐसे निरीक्षणों के दौरान मन के संकेतों के प्रति सचेत रहता है जो उसे अगली उभरी हुई शारीरिक संवेदना पर स्विच करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

.

++++++++++++

साधक को यह समझने के लिए कैसे प्रशिक्षित करें कि "स्व" क्या है और "अनात्मा" क्या है? 12-अक्टूबर-2022

++

विपश्यना # आध्यात्मिक विज्ञान # बुद्ध

भिक्खु का;

.

आइये मैं आपको बताता हूँ कि 'स्व' और "अस्व" क्या है

स्व भौतिक और गैर-स्व दोनों रूपों में हो सकता है।

,

समस्त भौतिक अस्तित्व में '5- अस्तित्व के सामान्य भौतिक तत्व';वे पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से बने हैं।

,

जीव क्या हैं? वे किस रूप में अस्तित्व में आए?

.

एक 'सत्ता' 23 तत्वों + चेतना [कुल 24 तत्वों] से बनी है

.

सभी प्राणी " से बने हैं5-अस्तित्व के सामान्य भौतिक तत्व";पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश, तथा पाँच इंद्रिय विषय शामिल हैं। वे भौतिक ध्वनि, स्पर्श, रूप, स्वाद और गंध की अभिव्यक्तियाँ हैं; फिर, ज्ञान प्राप्त करने या चेतना को इकट्ठा करने के लिए पाँच इंद्रियाँ हैं: आँखें, कान, नाक, जीभ और त्वचा। फिर पाँच कार्यशील इंद्रियाँ: वाणी, पैर, हाथ, गुदा और जननांग। मिथ्या अहंकार: "मैं हूँ," और "यह मेरा है," जो किसी प्राणी के भौतिक अस्तित्व का मूल सिद्धांत है। इस प्रकार, किसी प्राणी का नाम-रूप के रूप में भौतिक अस्तित्व होता है।

.

क्या प्राणी स्वयं हैं या अन-स्व हैं?

भिक्खु; प्राणियों को 'आत्मा' कहा जाता है क्योंकि उनका भौतिक अस्तित्व है

.

अब भिक्षुओ; क्या तुम देखते हो किपहाड़?हाँ, क्या यह नाम-रूप है? हाँ, क्यों कहा जाता हैपहाड़? क्योंकि इसमें स्वयं के तत्व हैं जो इसे पहाड़ का भौतिक स्वरूप देते हैं, और पहाड़क्या आपका कोई भौतिक अस्तित्व है?हाँ,क्योंकि यह पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से बना है,

.

क्या पर्वत स्वयं हैं या अन-स्व हैं?

भिक्खु का;पहाड़उन्हें आत्मा कहा जाता है क्योंकि उनका भौतिक अस्तित्व है।

.

इस प्रकार हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि "अस्तित्व के पाँच सामान्य भौतिक तत्व ही आत्मा का निर्माण करते हैं? हाँ।

.
अब भिक्षुओ; अ-आत्मा क्या है?

.

सभी प्राणी {मनुष्य, कीड़े, पशु] और प्राणियों के अन्य रूप जिनके पास इंद्रिय विषय हैं वे आत्म तत्व के रूप में चेतना एकत्र करने में सक्षम हैं, और ये तत्व अ-आत्मा हैं अर्थातगैर-भौतिक-रूप.

.

स्वयं के भौतिक तत्व क्या हैं?

वे पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से बने हैं।

,

आत्मा के गैर-भौतिक [अ-स्व] तत्व क्या हैं?

वे हैं [रूप, भावनाएँ, धारणा, प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक कार्य, और चेतना]

.

बिक्खू,

अब, यहाँ; आप मुझे ऊपर बैठे और आप सभी के साथ बातचीत करते हुए देख रहे हैं"

.

क्या आप इस समय 'वर्तमान क्षण' में मेरी शारीरिक बनावट का वर्णन कर सकते हैं?

.

आदरणीय महोदय, आपने अपने शरीर पर नारंगी कपड़ा लपेटा हुआ है, आपका चेहरा ऐसा है, आपका शारीरिक अनुभव ऐसा है।

.

अब बिक्खू; अपनी आंखें बंद करो और क्या तुम अभी भी मेरे भौतिक स्वरूप का वर्णन कर सकते हो जिसे तुमने अभी देखा?

.

आदरणीय महोदय: हां, मुझे अभी भी वह शारीरिक रूप याद है, और यह कि आपने अपने शरीर पर नारंगी कपड़ा लपेटा हुआ है, ऐसा-ऐसा चेहरा है, ऐसा-ऐसा शारीरिक अनुभव है।

.

अब बिक्खू, आपने अभी जो भौतिक रूप बंद आँखों से वर्णित किया है, वह अ-स्व है, जो आपके मन में मानसिक विषय-वस्तु या छवियों के रूप में बनता है, यह 'भौतिक रूप' मन की अभिव्यक्ति है, और इसमें 'अस्तित्व के 5-सामान्य भौतिक तत्व' नहीं हैं। आपने अभी जो भौतिक रूप बंद आँखों से वर्णित किया है, वह अ-स्व [रूप, भावना, धारणा, निर्माण-निर्माण-प्रतिक्रिया] के तत्व के रूप में चेतना के रूप में जाना जाता है।

.

इसी प्रकार, भिक्खु के अनुसार, सभी मानसिक विषय-वस्तुएं एक भ्रम के अलावा कुछ नहीं हैं, जो मन द्वारा छवियों के रूप में बनाई गई हैं, और एक अज्ञानी प्राणी इन गैर-आत्म मानसिक विषयों पर प्रतिक्रिया करता है जो केवल संज्ञान चेतना के रूप में मौजूद है जो कि स्वयं के तत्वों का संग्रह है जो कि अंदर है।अभौतिक रूप या अ-स्व.

.

इस प्रकार, हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि अ-आत्म का अर्थ है।

वह जिसमें 'अस्तित्व के कोई 5 सामान्य भौतिक तत्व नहीं हैं',

लेकिन 'आत्म तत्व के साथ चेतना को पहचाना है जो कि आत्म के 5 तत्वों [रूप, भावना, धारणा, निर्माण-निर्माण-प्रतिक्रिया, चेतना] के रूप में सिर्फ एक मानसिक सामग्री है। यह हैअभौतिक रूप या अ-स्व.

.

.

++

मानसिक विषय-वस्तु, घटना, शरीर की संवेदनाओं और चेतना का समाधान क्या है?

चिंतन क्या है? घटना, मानसिक विषय-वस्तु, शारीरिक संवेदनाओं और चेतना का समाधान क्या है?

==========

भिक्खुओ,

.

चिंतन का अर्थ है, मन को उस घटना पर स्थिर करना जो घटित हुई है। साधक को घटना को मानसिक विषय-वस्तु, मानसिक विषय-वस्तु से उत्पन्न शारीरिक संवेदना, शारीरिक संवेदना जो स्थूल संवेदना है, के रूप में पहचानना आवश्यक है। स्थूल संवेदना से मानसिक विषय-वस्तु उत्पन्न होती है। उपरोक्त सभी मामलों में चेतना का जन्म होता है और उसे वापस भेजा जाता है।

.

भिक्षुओ, मानसिक विषय-वस्तुएँ अ-स्व हैं। उनका कोई भौतिक आधार नहीं है। इसी तरह, मानसिक विषय-वस्तु के संपर्क से पैदा होने वाली शारीरिक संवेदनाएँ अ-स्व हैं और उनका कोई भौतिक आधार नहीं है। इसलिए, उन्हें समभाव से देखने पर हम उनसे जुड़ी हुई मानसिक विषय-वस्तु से तुरंत मुक्त हो जाते हैं।

.

==========
शून्यता पर ध्यान करना क्या है? हमें शून्यता पर ध्यान क्यों करना चाहिए? किसी घटना से चिपके रहने से कैसे अलग हुआ जाए?

==========

आंतरिक दृष्टि या मन की आँख (या मन) में दैनिक जीवन में सामने आने वाली घटना के लालसा या घृणा पहलू पर खुद को पार्क करने की प्रवृत्ति होती है। आंतरिक दृष्टि या मन की यह पार्किंग

किसी घटना के प्रति लालसा या घृणा के पहलू पर मन केंद्रित करने से उससे चिपके रहने की प्रवृत्ति पैदा होती है जो बनने और उसके बाद दुख के जन्म का कारण बनती है।

.

उदाहरण के लिए, टिनिटस समस्या से पीड़ित लोग, जब कान के माध्यम से सुनने की कोशिश करते हैं, तो उन्हें टिनिटस आवाज का अनुभव होता है, और इस मामले में, जबकि कान की चेतना बाहरी ध्वनियों का अनुवाद करने पर ध्यान केंद्रित कर रही होती है, आंतरिक दृष्टि टिनिटस आवाजों से चिपकी रहती है [क्योंकि बाहरी ध्वनि और टिनिटस आवाज दोनों एक ही स्रोत से अनुवादित होती हैं] और टिनिटस आवाजों पर निरंतर ध्यान देने से चिपकना बढ़ जाता है जो टिनिटस आवाज की समस्या के बनने या अधिक ठोस और स्थायी होने का कारण बन जाता है।

.

इसी तरह, जब कोई किसी भी घटना के साथ किसी भी तरह की बातचीत कर रहा होता है, तो आंतरिक दृष्टि में खुद को घृणा [ज्यादातर मामलों में] या उस घटना के लालसा पहलुओं पर केंद्रित करने की प्रवृत्ति होती है। आंतरिक दृष्टि या मन का घृणा पर ध्यान केंद्रित करना ही आसक्ति और दुख के जन्म का कारण बनता है,

.

इसलिए, हमें स्वयं को शून्यता पर ध्यान लगाने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए, तथा ऐसे संवाद के दौरान अपने मन या आंतरिक दृष्टि को शून्यता पर केन्द्रित करना चाहिए, जहां मन संवाद के दुखदायी भाग पर अपना ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास कर रहा हो।

.

किसी भी घटना के साथ बातचीत के दौरान या बाद में किसी भी तरह की पकड़ से अलग होने के लिए, साधक किसी भी 'शून्य वस्तु'जैसे 'सूर्य की चमकती हुई छवि' या 'समुद्र की छवि' या 'चंद्रमा की छवि' या 'गर्दन के नीचे शरीर के पीछे कहीं भी', और जब बातचीत चल रही हो या किसी भी घटना के साथ बातचीत समाप्त हो जाने के बाद ऐसी किसी भी शून्य वस्तु पर अपनी आंतरिक दृष्टि को केंद्रित करें।

.

इस प्रकार, उदाहरण के लिए, बाहरी आवाज़ों को सुनते समय, टिनिटस समस्या वाले लोगों को अपनी आंतरिक दृष्टि या मन को किसी भी शून्य वस्तु पर केंद्रित करना चाहिए [मैं शरीर के पीछे के हिस्से को प्राथमिकता देता हूँ] ताकि आंतरिक दृष्टि या मन शून्य वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने में व्यस्त हो। इसलिए, आंतरिक दृष्टि टिनिटस आवाज़ पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकती है जबकि कान की चेतना बाहरी आवाज़ सुनने की कोशिश कर रही है।

.

यही बात किसी भी ऐसे संवाद पर लागू होती है जिसमें आंतरिक दृष्टि को दुख पर केन्द्रित करने की क्षमता हो।

+++++++++.

सतिपत्तन सुत्त (ध्यान की चार स्थापनाएँ) - विपश्यना सारांश: [इसे प्रतिदिन एक बार अवश्य सुनना चाहिए जब तक कि यह पूरी तरह से समझ और स्थापित न हो जाए]

++++++++++++

.

विपश्यना # बुद्ध

विपश्यना का सारांश: [इसे प्रतिदिन एक बार अवश्य सुनना चाहिए जब तक कि यह पूरी तरह से समझ और स्थापित न हो जाए]

.

निम्नलिखित वीडियो में विपश्यना का सार लगभग 20 मिनट में समझाया गया है।

.

चिंतन का अर्थ है शरीर, भावनाओं, मन और घटनाओं को "अस्थायी-दुख के तत्व के साथ-[स्व-रहित, शून्य-खाली-बिना किसी पदार्थ के]" के रूप में देखना।

.

समझ का अर्थ है किसी भी घटना, शरीर, मन और भावनाओं के संबंध में लालसा या घृणा या अहंकार (मैं, मुझे, मेरा या वे) पैदा न करना

.

सतिपत्तन सुत्त (ध्यान की चार स्थापनाएँ)

नोट: 6:00 से 12:10 तक ऑडियो को अनदेखा किया जा सकता है

https://youtu.be/Sq9VvhYvYRk

+ + + + + + + + + + + + + + + + अंत सत्तिपथना सुत्त

.

==========
जन्म की स्थिति क्या है, कौन जन्म लेता है? जन्म कैसे प्रकट होता है? जन्म और दुख के चक्र को समाप्त करने के लिए जन्म का संकल्प क्या है?
==========

भिक्खु;

चेतना का अंतिम लक्ष्य एक ऐसा अस्तित्व जीना है जहां केवल आनंद हो और इसलिए चेतना तब तक मानव शरीर प्राप्त करती रहती है जब तक कि वह उच्चतर आत्मा तक नहीं पहुंच जाती और उच्चतर चेतना के साथ विलीन नहीं हो जाती।

.

जैसे एक बीज वाला सेब, सेब के वृक्ष के शरीर की सहायता से अनेक सेबों में प्रकट हो जाता है, उसी प्रकार मैं, मुझे, मेरा और आसक्ति के संबंध में तृष्णा/द्वेष/भ्रम से ग्रस्त चेतना, गर्भ में उतरकर अनेक चेतनाओं में प्रकट होती है और एक शरीर प्राप्त करती है, और इस प्रकार प्राप्त शरीर और मन जन्म से मृत्यु तक सैकड़ों चेतनाओं को एकत्रित करने में सक्षम होता है।

.

यदि सेब के बीजों को सेब के पेड़ के जन्म के लिए आवश्यक परिस्थितियाँ न मिलें, तो बीज स्वयं सड़ जाएँगे और नष्ट हो जाएँगे। इस प्रकार सेब के पेड़ का जन्म नहीं होता और उसके बाद सेब का जन्म नहीं होता;

इसी प्रकार, भिक्षुओ, यदि चेतना, मैं, मुझे, मेरा और आसक्ति के संबंध में लालसा/द्वेष/भ्रम से ग्रस्त है, और यदि उसे शरीर में उतरने और प्राप्त करने के लिए आवश्यक गर्भ नहीं मिलता है, तो ऐसी चेतना को निर्वाण के लक्ष्य तक पहुंचने और उच्चतर चेतना के साथ विलय करने का मौका नहीं मिलता है और ऐसी चेतना तब तक अंतरिक्ष में दुबकी रहती है जब तक कि वह नया शरीर प्राप्त नहीं कर लेती।

.

जीवन चक्र के दौरान सभी घटनाओं के साथ अंतःक्रिया के संबंध में मैं, मुझे, मेरा और आसक्ति के संबंध में तृष्णा/द्वेष/भ्रम का त्याग, छोड़ देना ही जन्म चक्र को रोक देगा, जैसे कि एक सेब जिसका बीज नष्ट हो गया है, वह सेब के पेड़ का नया शरीर प्राप्त नहीं करता है और प्रजनन नहीं करता है, उसी तरह, भिक्षुओ, यदि जीवन चक्र के दौरान एकत्रित चेतना को, जीवन चक्र के दौरान सभी घटनाओं के साथ अंतःक्रिया के संबंध में मैं, मुझे, मेरा और आसक्ति के संबंध में तृष्णा/द्वेष/भ्रम से मुक्त कर दिया जाए तो जन्म चक्र रुक जाएगा, क्योंकि नए जन्म के लिए आवश्यक स्थिति नष्ट हो गई है।

.

+ + + + + + + +

==========

चेतना निर्माण के चरण, जन्म और पुनर्जन्म चक्र [जारी], चेतना कैसे पुनर्जन्म लेती है?] जन्म की स्थिति क्या है, कौन जन्म लेता है? जन्म कैसे प्रकट होता है? जन्म और दुख के चक्र को समाप्त करने के लिए जन्म का संकल्प क्या है?

विपश्यना #बुद्ध #आध्यात्मिकविज्ञान

==========

भिक्खु;

.

यदि सेब के पेड़ को निब्बाण प्राप्त करना है और "जन्म और पुनर्जन्म के चक्र को समाप्त करना है", तो सेब के पेड़ को बिना बीज के 'सेब' पैदा करने होंगे। सेब के पेड़ के मामले में, हम जड़ों को 'मन', शाखाओं वाले पेड़ के तने को 'शरीर' और कई सेबों को 'चेतना' मान सकते हैं जो 'चिपकना'सेब के पेड़ की शाखाओं [शरीर] को। इसी तरह,भिक्षुओ, यदि प्राणियों को निर्वाण प्राप्त करना है तो उन्हें ऐसी चेतनाएं एकत्रित करनी होंगी और उत्पन्न करनी होंगी जिनमें पुनर्जन्म का कोई बीज न हो।

.
यदि एक सेब का पेड़ है और उस पर कई सेब चिपके हुए हैं, और यदि बाढ़ की स्थिति है जिसके कारण यह सेब का पेड़ और सेब नीचे गिर गए और नष्ट हो गए [मृत्यु], तो केवल सेब के सबसे मजबूत बीज ही पुनर्जन्म ले पाएंगे, नए प्राप्त होंगे

एक सेब के पेड़ का शरीर और अधिक सेब पैदा करें जो इस नए सेब के पेड़ से चिपके रहेंगे।

.

इसी प्रकार भिक्षुओ; यदि नाम-रूप (मन-शरीर सहित) और 6 ज्ञानेन्द्रियाँ मृत्यु के कारण नष्ट हो जाएँ, तो केवल जीवन चक्र में एकत्रित की गई पुनर्जन्म के बीजों के साथ सबसे मजबूत चेतना अर्थात् तृष्णा, अहंकार (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से ग्रस्त चेतना ही नया शरीर प्राप्त करने में सक्षम होगी और इस प्रकार प्राप्त किया गया नया शरीर नए जन्म चक्र में कई नई चेतनाएँ एकत्र करने में सक्षम होता है।

.

अब भिक्षुओ; यद्यपि चेतना स्वयं अ-स्व है (शून्य, खाली, किसी भी पदार्थ या वास्तविक भौतिक अस्तित्व के बिना), यह केवल भौतिक रूप में एक अर्जित शरीर से चिपके रहकर कार्य कर सकती है, जैसे सेब सेब के पेड़ से चिपके रहते हैं। जैसे एक नया सेब का पेड़ एक सेब के बीज से पैदा होता है जो अतीत में नष्ट हो गया था या मर गया था, उसी तरह अर्जित शरीर तृष्णा और आसक्ति से ग्रस्त अतीत की चेतना के आधार पर आकार लेता है जिसने पुनर्जन्म को संभव बनाया। इस प्रकार भिक्षुओ, तृष्णा और आसक्ति से ग्रस्त चेतना पुनर्जन्म का कारण और स्थिति है।

.

अब, आश्रित उत्पत्ति के नियमों के अनुसार, -

.

यदि नाम-रूप [मन-शरीर के साथ] मौजूद है, तो 6 इन्द्रिय माध्यम [आँख, कान, नाक, जीभ, शरीर, मन] मौजूद हैं

यदि 6 इन्द्रिय माध्यम मौजूद हैं, तो संपर्क मौजूद है [आँखें किसी वस्तु से संपर्क बनाती हैं]

संपर्क के लिए, मौजूद भावनाएं [संवेदना]

क्योंकि भावनाएँ तृष्णा से भरी होती हैं (मन में इच्छा उत्पन्न करके बोया गया जन्म का बीज)

क्योंकि लालसा में पकड़ होती है (मैं, मुझे, मेरा या वे), बीज यहाँ मजबूत हो रहा है]

मृत्यु के समय केवल सबसे मजबूत पकड़ ही बनने का कारण है

क्योंकि चिपकना अस्तित्व में है बनना [स्वैच्छिक कार्य; मानसिक-शारीरिक या मौखिक, किया जाता है]

और बनना जन्म का कारण है [पुनर्जन्म की स्थिति से ग्रस्त चेतना का निर्माण]

,

इसी प्रकार, भिक्षुओ, नाम-रूप चेतना के निर्माण के लिए शर्त है और विपरीत भी सत्य है, अर्थात चेतना नाम-रूप (छह इन्द्रिय माध्यम वाले प्राणी) का कारण है।

.

हम एक जीवन चक्र में 1000000 चेतनाएँ एकत्रित करते हैं, उदाहरण के लिए, एक बच्चे के रूप में, हम जन्म के बाद माता-पिता के बारे में जानते हैं और इस प्रकार 'माता-पिता की चेतना' का निर्माण होता है, और इसके बाद

'सापेक्ष चेतना', 'शिक्षा चेतना', 'कार्य चेतना', इत्यादि, तथा इस प्रकार एकत्रित प्रत्येक चेतना मन के रूप में छिपी रहती है, क्योंकि हम मन को जन्म से लेकर आज तक निर्मित और एकत्रित सभी चेतनाओं का समुच्चय मानते हैं।

.

और अज्ञानता के कारण, इनमें से कई चेतनाएं जिन्हें हमने अपने कार्यों द्वारा बनाया या एकत्र किया है, वे लालसा / घृणा / अहंकार [मैं, मुझे मेरा या वे] और आसक्ति से ग्रस्त हैं जो इस जन्म में दुख का वास्तविक कारण है और बाद के पुनर्जन्म चक्रों का भी कारण है।

.

अब भिक्षुओ,

संपर्क चेतना के प्रथम चरण के निर्माण की स्थिति है [उदाहरण के लिए जब आँख किसी अन्य प्राणी या स्पर्शनीय वस्तु से संपर्क बनाती है], इस स्तर पर चेतना पृथक, तटस्थ, बिना किसी शर्त के होती है, इसमें लालसा या आसक्ति के बीज नहीं होते। यह 'चेतना' स्वभाव से 'वस्तुनिष्ठ' होती है, और इसीलिए कोई व्यक्ति इसे तटस्थ रूप से देख पाता है, जहाँ मन की आँख या आंतरिक दृष्टि अप्रभावित रहती है और इसे अप्रभावित, सरल और वस्तुनिष्ठ रूप से देख पाता है।

.

यह लालसा और आगे की आसक्ति के चरण में है जो ऊपर की चेतना के लिए अतिरिक्त पत्तियों का निर्माण करती है जो कि स्वैच्छिक कृत्यों को करने के इरादे से ग्रस्त होती हैं [उदाहरण के लिए, दृश्य वस्तु के साथ जुड़ने की इच्छा] जो क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं की एक शृंखला बनाती है और इस प्रकार चेतनाओं का समूह बनाती है जो अहंकार, इच्छाओं और आसक्ति से प्रभावित होती हैं।

.

और भिक्षुओ, मृत्यु के समय पुनर्जन्म की प्रबलतम बीज वाली इन चेतनाओं में से एक चेतना, बनने और तत्पश्चात नये जन्म का कारण बनती है।

.

+ + + + + +

ओसीडी (ऑब्सेसिव-कंपल्सिव डिसऑर्डर) का समाधान कैसे करें

==========

इसमें किसी दवा की आवश्यकता नहीं है क्योंकि यह एक ऐसा विकार है जिसे कुछ ही दिनों में ठीक किया जा सकता है:
ओसीडी (ऑब्सेसिव-कंपल्सिव डिसऑर्डर) एक दोहराई जाने वाली क्रिया है जो किसी विशेष चिंता और घबराहट की स्थिति के तनाव के तहत की जाती है। ओसीडी एक अंतर्निहित समस्या का एक माना हुआ (मैं उन्हें एक नकली क्रिया कहता हूं) लक्षण है जो चिंता और इस प्रकार ओसीडी का कारण बनता है; जिसका अर्थ है कि ओसीडी वास्तव में मौजूद नहीं है यदि आप उन्हें नहीं करते हैं।

.

इस ओसीडी से निपटने का एक तरीका अंतर्निहित कारण का इलाज करना है, लेकिन क्या होगा यदि अंतर्निहित कारण का इलाज संभव न हो या उसे ठीक होने में लंबा समय लगे?

.

क्या इसका मतलब यह है कि आपको अंतर्निहित कारणों से उत्पन्न धारणा या नकली कार्यों (ओसीडी) के साथ हमेशा के लिए रहना होगा?

.

सौभाग्य से, हम किसी भी शारीरिक या तार्किक आघात के तहत किए गए ओसीडी को अलग कर सकते हैं। इसलिए हालांकि वह शारीरिक या तार्किक आघात बना रहेगा लेकिन हम अपने आप को प्रशिक्षित करेंगे कि किसी भी कारण से उस ओसीडी को न करें।

.

चिंता और घबराहट के दौरों से निपटने के दौरान मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा हूं कि उन्हें कैसे हल किया जाए। जब हम चिंता और घबराहट की स्थितियों से गुजरते हैं तो निम्नलिखित होता है:

1) किसी भी प्रकार के लगातार आघात की घटना ओ.सी.डी. का कारण बनती है; अर्थात हम एक ऐसा दोहरावपूर्ण कार्य (ओ.सी.डी.) करने लगते हैं जो हमारे लिए हानिकारक है।

2) यह ओ.सी.डी. ही है जो अंतर्निहित समस्या को न केवल जीवित रखती है, बल्कि हमारे दैनिक जीवन को भी खतरे में डालती है।

3) यदि आप चिंता के मूल कारण का निवारण कर सकें तो किसी भी चिंता संबंधी समस्या का समाधान हो सकता है।

लेकिन क्या होगा अगर अंतर्निहित कारण का इलाज संभव न हो या पता न हो? क्या इसका मतलब यह है कि आप जीवन भर समस्याओं के साथ जीएँगे?

4) अज्ञात अंतर्निहित कारण या चिंता का कारण बनने वाली अंतर्निहित समस्या के समाधान के मामले में इस ओसीडी को हल करने का एकमात्र तरीका है 'जो यह हमसे करवा रहा है, उसके ठीक विपरीत कार्य करना'।
ओ.सी.डी. का समाधान तब होता है जब 'आप ओ.सी.डी. करना बंद कर देते हैं।'

5) इसका अर्थ यह है कि आप ओ.सी.डी. का समाधान कर सकते हैं, भले ही चिंता की अंतर्निहित समस्या अभी भी किसी स्वास्थ्य समस्या के रूप में मौजूद हो।

6)शारीरिक ओसीडीइसका समाधान आसान है क्योंकि आपको बस इतना करना है कि वह शारीरिक क्रिया न करें जिसे अंतर्निहित तनाव या चिंता आपको करने के लिए कह रही है। कठोर आत्म-संकल्प के तहत उस ओसीडी को कुछ हद तक रद्द करना कि "मैं इस ओसीडी को नहीं करूँगा चाहे कुछ भी हो" आघात को हल कर देगा।

शारीरिक ओसीडी समाधान सूत्र: एक निश्चित आत्म-संकल्प के तहत उस ओसीडी का प्रदर्शन करना बंद करें।

.

तार्किक ओसीडी
==========

लॉजिकल ओसीडी अलग है क्योंकि इस मामले में आपका मस्तिष्क कुछ अंतर्निहित कारणों के परिणामस्वरूप कुछ क्रियाएं कर रहा है, उदाहरण के लिए टिनिटस के मामले में निरंतर आवाज़ें, भिनभिनाना, बजना और सीटी की आवाज़ के रूप में ओसीडी जो अलग-अलग आकार लेती है, मस्तिष्क द्वारा की जाती है। कोई फर्क नहीं पड़ता लेकिन यह एक लॉजिकल ओसीडी है (शरीर के किसी अंग का उपयोग क्रियाएं करने के लिए नहीं किया जाता है) मस्तिष्क द्वारा किया जाता है जिसे माना जाता है या जैसा कि मैं इसे कहता हूं कि यह नकली है जो अंतर्निहित कारण का परिणाम है जो या तो हल्का सुनने की हानि या तेज आवाज के कारण होने वाला हाइपरैक्यूसिस है।

.

इस तार्किक ओसीडी से निपटने का एक तरीका श्रवण हानि या हाइपरएक्यूसिस के अंतर्निहित कारण को ठीक करना है, लेकिन क्या होगा यदि उस अंतर्निहित कारण का उपचार संभव न हो या उसे ठीक होने में लंबा समय लगे?

.

तार्किक ओसीडी को "लुक अवे मेथड" नामक सूत्र का उपयोग करके हल किया जाता है, जिसका अर्थ है कि आपको अपने शरीर से बहुत दूर देखना होगा। इसका मतलब है कि किसी को आघात को बहुत दूर ले जाना चाहिए जैसे कि यह शरीर के बाहर ब्रह्मांड में कहीं हो रहा हो या शायद 8-10 फीट दूर हो। आम तौर पर जब हम लोगों से "मस्तिष्क द्वारा उत्पन्न होने वाले दोहराव वाले आघात को अनदेखा करने" के लिए कहते हैं, तो हम "लुक अवे मेथड" द्वारा इस "अनदेखा" को प्राप्त करते हैं।

.

पी.एस.:

हां, इन स्थितियों में साँस लेने के व्यायाम बहुत मददगार होते हैं। इसके अलावा, आप

निम्नलिखित उपाय भी आज़मा सकते हैं:

'तटस्थ मन की स्थिति (कोई डर नहीं)' के साथ, कोई भी व्यक्ति भय, चिंता, तनाव की शारीरिक संवेदनाओं को देख सकता है

(जैसा कि होता है), या कोई अन्य संवेदना जो आपके शरीर को घेरना शुरू कर देती है (बस कुछ सेकंड के लिए छाती और पेट के क्षेत्र को देखें क्योंकि संवेदना आपके धड़ को घेरना शुरू कर देती है)। आपके धड़ को घेरने वाली संवेदनाओं को देखने से कभी-कभी चिंता पूरी तरह से रुक जाती है और आपको ओसीडी से राहत मिलती है।

==========

शांति पर ध्यान लगाना

==========

आइए शांति पर ध्यान करें ताकि आपकी ऊर्जा शांति में आ जाए जो आस-पास की शांति के साथ विलीन हो जाए। यह शारीरिक संरचनाओं (चिंता, भय, मानसिक बाधाएं, शरीर पर विभिन्न संवेदनाएं, उन घटनाओं को शांत करना जो अस्थिर अवस्था में हैं) को शांत करने का एक मार्ग भी है।

.

साधक पहले ही समझ चुका है कि आदत का स्वरूप 'संवेदनाओं या शरीर के अंगों पर होने वाली घटनाओं में डूबने' से बदलकर उन्हें समभाव से देखने में बदल जाना चाहिए, यहाँ हम शरीर द्वारा अनुभव की जा रही प्रत्येक घटना का अवलोकन करते हैं और सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ होते हैं [बिना किसी धारणा या मानसिक मूल्यांकन के] और हम शरीर के किसी अंग द्वारा इस समय अनुभव की जा रही किसी भी या सभी घटनाओं का अवलोकन करते समय पूर्ण समभाव बनाए रखते हैं [किसी भी प्रकार की लालसा या घृणा, भ्रम या आसक्ति उत्पन्न नहीं करते हैं]।

.

इसके अलावा, शरीर के अंगों का प्रत्येक अवलोकन टुकड़ा-टुकड़ा करके, इंच-इंच करके, कभी-कभी समग्र रूप से और कभी-कभी भाग-भाग करके किया जाता है, कुछ सेकंड यहां और कुछ सेकंड वहां, जिससे शरीर के अंग की स्कैनिंग हर समय नए सिरे से होती रहे। 'कभी भी किसी भी शरीर के अंग पर 2 सेकंड से अधिक न रहें, ध्यान के दौरान पूरे शरीर को स्कैन करते हुए ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की ओर बढ़ते रहें (कभी भी गोलाकार में स्कैन न करें)। यदि शरीर के किसी अंग के किसी विशिष्ट क्षेत्र को स्कैन करने की आवश्यकता है, तो प्रभावित शरीर के अंग के स्थान पर 2 सेकंड यहां और 2 सेकंड वहां चलते रहें, कभी भी 2 सेकंड से अधिक समय तक एक स्थान पर न रहें।

सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ होते हैं, पूर्ण समता बनाए रखी जाती है, आंखें बंद की जाती हैं, और शरीर के अंग को स्कैन करने के लिए 'आंतरिक दृष्टि या मन की आंख' का उपयोग किया जाता है।

.

.

वास्तविक प्रक्रिया: शांति पर ध्यान लगाने के लिए चरण दर चरण, शरीर पर कहीं भी होने वाली किसी भी घटना को स्कैन करना:

+ + + + + + + + + + + + +

उपरोक्त नियमों को ध्यान में रखते हुए आइए नीचे दिए गए ध्यान चरणों का पालन करें: -

.

आइए हम बैठें और अपनी आँखें बंद करें। इसका उद्देश्य शरीर के हर अंग को स्थिर करना है।

.

अब, अपने सिर के पीछे की ओर देखें, और इस समय सिर पर पड़ने वाली किसी भी संवेदना या किसी भी प्रकार की घटना का निरीक्षण करना जारी रखें। बस, मन की दुनिया (मानसिक विषय-वस्तु, विचार) और शरीर (शरीर की संवेदनाएँ और घटनाएँ) में किसी भी चीज़ से चिपके न रहते हुए, मैं, मुझे, मेरा या वे के संबंध में कोई भी लालसा, घृणा या भ्रम दिखाए बिना पूर्ण समता बनाए रखना जारी रखें। हर कदम पर, आपको मन और पदार्थ (शरीर) की दुनिया में किसी भी चीज़ के संबंध में लालसा, घृणा और भ्रम (मैं, मुझे, मेरा, वे) और चिपके रहना छोड़ना सीखना चाहिए।

.

इरादा हमेशा शरीर के जिस हिस्से का निरीक्षण किया जा रहा है, उसे अधिकतम स्थिरता या शांत अवस्था में लाना है, और एक बार जब यह हासिल हो जाए तो शरीर के अगले हिस्से पर जाएँ। 2 सेकंड से ज़्यादा समय तक ऊपर न रहें, ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की ओर बढ़ते रहें और शरीर के अंगों पर होने वाली किसी भी घटना को स्कैन करें, और अगर आपको कोई घटना नज़र आती है तो बस मन की आँखों या आंतरिक दृष्टि से उस पर तेज़ी से चलें, आपका काम बस शरीर के अंगों पर पाई गई हर घटना को देखना है, एक भी या छोटी घटना को नज़रअंदाज़ न करें।

.

इसी तरह सिर के ऊपर, पूरे चेहरे, गर्दन, छाती, पेट, पेट, पैरों और धड़ के पिछले हिस्से पर जाएँ और फिर सिर के ऊपर वापस जाएँ और शरीर के अंगों को देखने की प्रक्रिया को दोहराएँ, ताकि शारीरिक और मानसिक संरचनाओं को शांत किया जा सके और उन्हें अधिकतम संभव स्थिरता तक लाया जा सके। स्थिरता को महसूस करना जारी रखें। तेज़ी से आगे बढ़ें और पूरे शरीर को ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर स्कैन करें (कभी भी गोल-गोल न घुमाएँ)

.

मन और शरीर की स्थिरता को महसूस करना जारी रखें, लेकिन अगर किसी को किसी भी तरह की सनसनी या घटना महसूस होती है जो शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर रही है, तो उसे अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंख का ध्यान उस घटना को देखने के लिए स्थानांतरित करना चाहिए जो शरीर के किसी हिस्से को प्रभावित कर रही है जब तक कि वह शांत न हो जाए। बस कुछ सेकंड के लिए उस घटना या सनसनी को टुकड़ों में देखना जारी रखें, सभी अवलोकन समभाव के साथ वस्तुनिष्ठ हैं।

.

साथ ही, शरीर के अंगों का हर अवलोकन टुकड़ा-टुकड़ा करके, इंच-इंच करके, कभी समग्र रूप से और कभी भाग-भाग करके किया जाता है, कुछ सेकंड यहाँ और कुछ सेकंड वहाँ, हर समय शरीर के अंग की स्कैनिंग को नए सिरे से बनाए रखते हुए।' तेज़ी से आगे बढ़ें, 2 सेकंड से ज़्यादा एक जगह पर न रहें। बस अपने आंतरिक दृष्टि से घटनाओं का निरीक्षण करें और उन्हें नोट करें और आगे नीचे या ऊपर जाएँ।

.

स्थिर स्थिति में बैठें, आँखें बंद करें, स्थिरता महसूस करें, शरीर के अंगों पर होने वाली किसी भी घटना के प्रति सजग रहें, और फिर उस घटना को देखने के लिए ध्यान केंद्रित करें जो शरीर को प्रभावित करती है, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और पूर्ण समता बनाए रखें, जब तक कि अधिकतम स्थिरता प्राप्त न हो जाए। किसी भी घटना पर प्रतिक्रिया न करें, बस उन्हें देखें और आगे बढ़ें।

.

उदाहरण के लिए, चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के मामले में, इस चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखें, और बिना किसी प्रतिक्रिया के शरीर को प्रभावित करने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करें, मन और शरीर की शांति और स्थिरता बनाए रखते हुए, निष्पक्ष और समभाव से निरीक्षण करें। किसी भी घटना, संवेदना, दर्द आदि पर प्रतिक्रिया न करें, बस उनका निरीक्षण करें और आगे बढ़ें।

.

मन और शरीर को चारों ओर की स्थिरता का अनुभव कराने के लिए दिन में कुछ बार स्थिरता पर ध्यान करना जारी रखें।

=======

+ + + + + + + + + + +

क्या चिकित्सा संबंधी समस्याएं कृत्रिम रूप से उत्पन्न और बरकरार रखी जाती हैं?

+ + + + + + + + + + +

क्या चिकित्सा उद्योग फार्मा कंपनियों द्वारा तय किए गए मिथकों और झूठे परीक्षण परिणामों को बनाकर काम नहीं कर रहा है?

और इसलिए आज की दुनिया में एक जागरूक मरीज़ होना एक बचा हुआ मरीज़ है। दवाओं के अवरोधक वर्ग या गोलियों के माध्यम से बहुत से कार्यों को अवरुद्ध या अस्थिर करना, वह अंग जो अन्यथा शरीर के कार्य को स्वाभाविक रूप से प्रबंधित करता है, गोलियों पर आजीवन निर्भरता पैदा करने के लिए दबा दिया जाता है। इसके अलावा, गोलियाँ एक साइड इफ़ेक्ट के रूप में और अधिक चिकित्सा समस्याएँ पैदा करती हैं क्योंकि व्यक्ति उन्हें लगातार लेता रहता है।

.

एलोपैथिक उपचार पद्धति से निम्नलिखित का इलाज संभव नहीं है:-

1. अस्थमा (श्वास व्यायाम से ठीक किया जा सकता है)

2. उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) (उचित भोजन प्रोटोकॉल और श्वास व्यायाम द्वारा ठीक किया जाता है जो पेट में गहराई तक हवा ले जाते हैं)

3. मधुमेह टाइप-2 (यह कृत्रिम रूप से निर्मित होता है और एक बार जब आप गोलियां लेना शुरू कर देते हैं तो यह बना रहता है) (मूल कारण अर्थात निर्धारित गोलियां छोड़ना और उचित भोजन प्रोटोकॉल का पालन करना)

4. उच्च अम्लता संबंधी समस्याएं (हाइपरएसिडिटी, गैस्ट्रोपेरेसिस, ये कृत्रिम रूप से निर्मित होती हैं और एक बार जब आप उनकी गोलियां लेना शुरू कर देते हैं तो बनी रहती हैं) [(मूल कारण अर्थात निर्धारित की गई गोलियों को छोड़कर और समझदार खाद्य प्रोटोकॉल का पालन करके हल किया गया)]

5. कब्ज जैसी साधारण चिकित्सा समस्या का भी उनके तरीकों में कोई इलाज नहीं है [गाय के घी को दवा की तरह लेने से ठीक हो जाता है)

6. सभी प्रकार की मानसिक समस्याओं जैसे चिंता, घबराहट के दौरे आदि का एलोपैथिक माध्यम में कोई इलाज नहीं है। (ध्यान तकनीक, प्राणायाम, श्वास व्यायाम और विपश्यना द्वारा समाधान)

मैं नीचे इन 2 का उल्लेख करना भूल गया:

टिनिटस:

टिनिटस के लिए चिकित्सा उद्योग के पास एक मास्किंग उपकरण के रूप में एक समाधान है जो टिनिटस आवाज को दबाने के लिए श्वेत शोर पैदा करता है लेकिन साथ ही इसके विद्युत संकेत टिनिटस शोर को जीवित रखते हैं।

इसलिए, टिनिटस के मामले में भी, उन्होंने वही तरीका अपनाया है, अर्थात टिनिटस के शोर को दबाना, लेकिन मास्किंग डिवाइस द्वारा उत्सर्जित विद्युत संकेतों के माध्यम से टिनिटस को जीवित रखना, जिससे प्रभावित कान की तंत्रिका विद्युत गतिविधि जीवित और सक्रिय बनी रहे।

.

और मुझे जो वास्तविक समाधान मिला वह क्या है? (23 डीबी या उससे अधिक के ईयरमफ्स, जब आप उन्हें कम से कम 30-40 मिनट तक पहनते हैं, तो वे टिनिटस शोर को अस्थायी रूप से शांत कर देते हैं, क्योंकि कोई भी न्यूरोनल विद्युत गतिविधि वैक्यूम में संचालित नहीं हो सकती है, जो कानों के चारों ओर कसकर फिट किए गए ईयरमफ्स द्वारा बनाई जाती है। टिनिटस से स्थायी रूप से छुटकारा पाने के लिए टीएमजे क्षेत्र में ऑफफोकस शिफ्टिंग अगला कदम है।

.

स्तंभन दोष: ;और फिर इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के लिए यह वियाग्रा है (मैंने सिर्फ जिज्ञासा से इस पर शोध किया कि उन्होंने इस गोली के साथ क्या किया है और यह देखकर आश्चर्यचकित हुआ कि कैसे वे [फार्मा] हर जगह खेल खेलना जारी रखते हैं),

कार्य के प्राकृतिक तरीके में; एक एंजाइम होता है जो स्तंभन को बनाए रखने के लिए जारी किया जाता है और एक एंजाइम होता है जो स्तंभन को कम करने के लिए जारी किया जाता है।

लेकिन वियाग्रा के साथ, वे उस एंजाइम को दबा देते हैं जो इरेक्शन को कम करता है, इस प्रकार इरेक्शन को लंबे समय तक जीवित रखता है। लेकिन यहाँ जो होता है वह यह है कि गोलियों के प्रभाव के कम होने के बाद जो एंजाइम दबा हुआ था या बाधित था, वह वापस आ जाता है और आवश्यक मात्रा से अधिक मात्रा में रिलीज़ होता है, और वह भी ऐसे समय में जब लिंग का इरेक्शन पहले से ही कम हो चुका होता है।

परिणाम यह है कि इन गोलियों के लगातार उपयोग से नपुंसकता और गोलियों पर निर्भरता हो सकती है, क्योंकि स्तंभन को दबाने वाले एंजाइम का दमन और उसके बाद रिबाउंड क्रिया होती है।

.

जबकि उपरोक्त समस्याओं का इलाज आयुर्वेद पद्धति से आसानी से किया जा सकता है। जबकि सभी मानसिक समस्याओं का समाधान कुछ ही हफ्तों में किया जा सकता है, यदि कोई बुद्ध द्वारा सिखाए गए आध्यात्मिक विज्ञान को समभाव और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के सिद्धांतों के साथ संवेदना के अवलोकन पर आधारित समझे।

.

क्या मैं ऊपर कही गई बातों की गवाही दे सकता हूँ? हाँ
+ +

मैं श्वास व्यायाम के माध्यम से अस्थमा से बाहर आ गया।

मैं 'आयुर्वेदिक दृष्टिकोण के अनुसार भोजन को औषधि के रूप में अपनाकर' एसिड की समस्या (गैस्ट्रोपेरेसिस और हाइपरएसिडिटी) से बाहर आ गया।

मैं संतुलित आहार लेने और दूध, चीनी और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन बंद करने से रक्तचाप की समस्या से बाहर आ गया।

.

गोलियों के इर्द-गिर्द की साजिश और उन्हें कैसे रिबाउंड करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, यह जानने के बाद, जब मैं एसिड ब्लॉकर्स की दवाइयाँ ले रहा था और कैसे वे उसी समस्या का रिबाउंड कर देती हैं जिसके लिए उन्हें दिया जाता है जब कोई उन्हें छोड़ने की कोशिश करता है, तो मैंने अपने भाई को मधुमेह-टाइप -2 की दवाइयाँ छोड़ने के लिए कहा, इसके लिए मैंने उसे आयुर्वेद में मंजिष्ठा जैसे रक्त शोधक और मेथी के बीजों को पीसकर पाउडर के रूप में हर भोजन के बाद 1 चम्मच सिर्फ 4-6 सप्ताह में दिया।

.

विपश्यना में सिखाई गई ध्यान और आध्यात्मिक विज्ञान की तकनीकों का पालन करके मैं सभी मानसिक समस्याओं से बाहर आ गया।

.

मेरे शोध के अनुसार चिकित्सा उद्योग शरीर के उस अंग के कार्य को अस्थिर करके काम करता है जिसे अन्यथा स्वाभाविक रूप से प्रबंधित किया जा सकता है ताकि रोगियों को जीवन भर अपनी गोलियों से चिपकाया जा सके। उन्होंने [फार्मासिस्टों ने] बहुत पहले ही पता लगा लिया था कि गोलियों के माध्यम से अंग के कार्य को बाधित करके, वे इससे रोलर कॉस्टर या रिबाउंड बना सकते हैं और इसलिए रोगी जीवन भर कभी भी गोलियां नहीं छोड़ सकते।

.

तो, इस चिकित्सा समस्या को ठीक करने के लिए क्या आवश्यक है?

आयुर्वेद द्वारा बताई गई दवाइयों को छोड़ दें, जैसे कि साँस लेने के व्यायाम, स्वस्थ भोजन प्रोटोकॉल, दूध, चीनी, सभी प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, सभी चीनी सॉस और सफेद आटे का सेवन बंद करना। समस्या को प्राकृतिक रूप से संभालने के लिए भोजन को दवा प्रोटोकॉल के रूप में उपयोग करें (आयुर्वेद)

.

https://youtu.be/L-7AdKaPYyg

===

=========

क्या पश्चिमी चिकित्सा उपचार मॉडल का षडयंत्र "समस्या का प्रबंधन करने और इलाज न करने" पर आधारित है?

==========

पश्चिमी चिकित्सा पद्धति राजस्व आधारित मॉडल पर आधारित है, जहां रोगी को हर पखवाड़े दवा लेने के लिए उनके पास आना पड़ता है, ताकि अस्पताल की भारी संपत्ति, कर और चिकित्सा शिक्षा की उच्च लागत की भरपाई की जा सके।

.

उन्होंने (फार्मा) बहुत पहले ही यह पता लगा लिया था कि अगर वे इलाज मुहैया कराते हैं तो मेडिकल उद्योग को लाभप्रद रूप से बनाए नहीं रखा जा सकता। इसलिए, इसके बजाय, उन्होंने "मेडिकल समस्या का प्रबंधन" प्रदान करना चुना जो उसका इलाज नहीं करता बल्कि उसे जीवन भर के लिए प्रबंधित करता है।

इस प्रकार, सभी चिकित्सा मुद्दों के लिए 'मुद्दे के प्रबंधन पर आधारित उपचार मॉडल' को वाणिज्य और मुनाफे के नाम पर बढ़ावा दिया गया।

.

और उन्होंने [फार्मा] इसे कैसे हासिल किया? फार्मा ने पाया कि अगर वे उस अंग को अस्थिर या दबाने या बाधित करने में सक्षम हैं जो अन्यथा चिकित्सा समस्या को स्वाभाविक रूप से प्रबंधित करेगा, तो वह अंग खराब होने लगता है, जिससे रिबाउंड और स्पाइक्स होते हैं। इस प्रकार कार्य को प्रबंधित करने के लिए गोलियों पर निर्भरता एक आवश्यकता बन जाती है और जब तक रोगी गोलियों पर रहता है, तब तक वह कभी भी इस चक्र से बाहर नहीं आ सकता है, क्योंकि वही गोलियाँ यह सुनिश्चित करने के लिए डिज़ाइन की गई हैं कि कार्य को स्वाभाविक रूप से प्रबंधित करने वाला अंग दबा हुआ और बाद में अस्थिर बना रहे और इस प्रकार जीवन भर गोलियों पर निर्भरता सुनिश्चित हो।

.

अब आप समझ गए होंगे कि मधुमेह (अस्थिर अग्न्याशय और ग्लाइकोजिनेसिस), गैस्ट्रोपेरेसिस या हाइपरएसिडिटी (एसिड ब्लॉकर्स वर्ग की दवाओं (पीपीआई, एच2 ब्लॉकर्स) के माध्यम से अस्थिर), टिनिटस [एक मास्किंग डिवाइस द्वारा जीवित रखा जाता है जो सुनिश्चित करता है कि कान में विद्युत या न्यूरोनल गतिविधि सक्रिय बनी रहे, इस प्रकार टिनिटस तब तक सक्रिय रहता है जब तक मास्किंग डिवाइस का उपयोग किया जाता है], अस्थमा और कब्ज जैसी साधारण समस्याओं का कोई इलाज नहीं है, लेकिन समस्या को जीवन भर प्रबंधित करने पर आधारित उपचार की एक पंक्ति है।

.

तो अब, अगर उन्होंने मधुमेह की खोज की तो उन्होंने इसका इलाज नहीं किया, बल्कि उन्होंने अग्न्याशय के इंसुलिन फ़ंक्शन के साथ-साथ ग्लाइकोजेनेसिस प्रक्रिया को अस्थिर करने का विकल्प चुना ताकि मधुमेह टाइप-2 को स्थायी बनाया जा सके। गैस्ट्रोपेरेसिस के लिए भी यही है जो हाइपर-एसिडिटी का परिणाम है, जहां वे प्रोटॉन पंप अवरोधकों को रोकते या दबाते हैं जो भोजन के पाचन के लिए पेट के एसिड रिलीज फ़ंक्शन का प्रबंधन करते हैं और इसी तरह.....

.

* *क्या चिकित्सा संबंधी समस्याएं कृत्रिम रूप से बनाई और बरकरार रखी जाती हैं?**

.

क्या चिकित्सा उद्योग फार्मा कंपनियों द्वारा तय किए गए मिथकों और झूठे परीक्षण परिणामों को बनाकर काम नहीं कर रहा है?

और इसलिए आज की दुनिया में एक जागरूक मरीज़ होना एक बचा हुआ मरीज़ है। दवाओं के अवरोधक वर्ग या गोलियों के माध्यम से बहुत से कार्यों को अवरुद्ध या अस्थिर करना, वह अंग जो अन्यथा शरीर के कार्य को स्वाभाविक रूप से प्रबंधित करता है, गोलियों पर आजीवन निर्भरता पैदा करने के लिए दबा दिया जाता है। इसके अलावा, गोलियाँ एक साइड इफ़ेक्ट के रूप में और अधिक चिकित्सा समस्याएँ पैदा करती हैं क्योंकि व्यक्ति उन्हें लगातार लेता रहता है।

.

एलोपैथिक उपचार पद्धति से निम्नलिखित का इलाज नहीं किया जा सकता है:-

1. अस्थमा (श्वास व्यायाम से ठीक किया जा सकता है)

2. उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) (उचित भोजन प्रोटोकॉल और श्वास व्यायाम द्वारा ठीक किया जाता है जो पेट में गहराई तक हवा ले जाते हैं)

3. मधुमेह टाइप-2 (यह कृत्रिम रूप से निर्मित होता है और एक बार जब आप गोलियां लेना शुरू कर देते हैं तो यह बना रहता है) (मूल कारण अर्थात निर्धारित गोलियां छोड़ना और उचित भोजन प्रोटोकॉल का पालन करना)

4. उच्च अम्लता संबंधी समस्याएं (हाइपरएसिडिटी, गैस्ट्रो पैरेसिस, ये कृत्रिम रूप से निर्मित होते हैं और एक बार जब आप उनकी गोलियां लेना शुरू कर देते हैं तो बने रहते हैं) [(मूल कारण अर्थात निर्धारित की गई गोलियों को छोड़कर और समझदार खाद्य प्रोटोकॉल का पालन करके हल किया गया)]

5. कब्ज जैसी साधारण चिकित्सा समस्या का भी उनके तरीकों में कोई इलाज नहीं है [गाय के घी को दवा की तरह लेने से ठीक हो जाता है)

6. सभी प्रकार की मानसिक समस्याओं जैसे चिंता, घबराहट के दौरे आदि का एलोपैथिक माध्यम में कोई इलाज नहीं है। (ध्यान तकनीक, प्राणायाम, श्वास व्यायाम और विपश्यना द्वारा समाधान)

मैं नीचे इन 2 का उल्लेख करना भूल गया:

* * टिनिटस **:

टिनिटस के लिए चिकित्सा उद्योग के पास एक मास्किंग उपकरण के रूप में एक समाधान है जो टिनिटस आवाज को दबाने के लिए श्वेत शोर पैदा करता है लेकिन साथ ही इसके विद्युत संकेत टिनिटस शोर को जीवित रखते हैं।

इसलिए, टिनिटस के मामले में भी, उन्होंने वही तरीका अपनाया है, अर्थात टिनिटस के शोर को दबाना, लेकिन मास्किंग डिवाइस द्वारा उत्सर्जित विद्युत संकेतों के माध्यम से टिनिटस को जीवित रखना, जिससे प्रभावित कान की तंत्रिका विद्युत गतिविधि जीवित और सक्रिय बनी रहे।

.

और मुझे जो वास्तविक समाधान मिला वह क्या है? (23 डीबी या उससे अधिक के ईयरमफ्स, जब आप उन्हें कम से कम 30-40 मिनट तक पहनते हैं, तो वे टिनिटस शोर को अस्थायी रूप से शांत कर देते हैं, क्योंकि कोई भी न्यूरोनल विद्युत गतिविधि वैक्यूम में संचालित नहीं हो सकती है, जो कानों के चारों ओर कसकर फिट किए गए ईयरमफ्स द्वारा बनाई जाती है। टिनिटस से स्थायी रूप से छुटकारा पाने के लिए टीएमजे क्षेत्र में ऑफफोकस शिफ्टिंग अगला कदम है।

.

* *स्तंभन दोष: **; और फिर स्तंभन दोष के लिए यह वियाग्रा है (मैंने जिज्ञासा से यह जानने के लिए शोध किया कि उन्होंने इस गोली के साथ क्या किया है और यह देखकर चकित हुआ कि कैसे वे [फार्मा] हर जगह खेल खेलना जारी रखते हैं),

कार्य के प्राकृतिक तरीके में; एक एंजाइम होता है जो स्तंभन को बनाए रखने के लिए जारी किया जाता है और एक एंजाइम होता है जो स्तंभन को कम करने के लिए जारी किया जाता है।

लेकिन वियाग्रा के साथ, वे उस एंजाइम को दबा देते हैं जो इरेक्शन को कम करता है, इस प्रकार इरेक्शन को लंबे समय तक जीवित रखता है। लेकिन यहाँ जो होता है वह यह है कि गोलियों के प्रभाव के कम होने के बाद जो एंजाइम दबा हुआ था या बाधित था, वह वापस आ जाता है और आवश्यक मात्रा से अधिक मात्रा में रिलीज़ होता है, और वह भी ऐसे समय में जब लिंग का इरेक्शन पहले से ही कम हो चुका होता है।

परिणाम यह है कि इन गोलियों के लगातार उपयोग से नपुंसकता और गोलियों पर निर्भरता हो सकती है, क्योंकि स्तंभन को दबाने वाले एंजाइम का दमन और उसके बाद रिबाउंड क्रिया होती है।

.

जबकि उपरोक्त समस्याओं का इलाज आयुर्वेद पद्धति से आसानी से किया जा सकता है। जबकि सभी मानसिक समस्याओं का समाधान कुछ ही हफ्तों में किया जा सकता है, यदि कोई बुद्ध द्वारा सिखाए गए आध्यात्मिक विज्ञान को समभाव और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के सिद्धांतों के साथ संवेदना के अवलोकन पर आधारित समझे।

.

क्या मैं ऊपर कही गई बातों की गवाही दे सकता हूँ? हाँ

+ +

मैं श्वास व्यायाम के माध्यम से अस्थमा से बाहर आ गया।

मैं 'आयुर्वेदिक दृष्टिकोण के अनुसार भोजन को औषधि के रूप में अपनाकर' एसिड की समस्या (गैस्ट्रोपेरेसिस और हाइपरएसिडिटी) से बाहर आ गया।

मैं संतुलित आहार लेने और दूध, चीनी और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन बंद करने से रक्तचाप की समस्या से बाहर आ गया।

.

गोलियों के इर्द-गिर्द की साजिश और उन्हें कैसे रिबाउंड करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, यह जानने के बाद, जब मैं एसिड ब्लॉकर्स की दवाइयाँ ले रहा था और कैसे वे उसी समस्या का रिबाउंड कर देती हैं जिसके लिए उन्हें दिया जाता है जब कोई उन्हें छोड़ने की कोशिश करता है, तो मैंने अपने भाई को मधुमेह-टाइप -2 की दवाइयाँ छोड़ने के लिए कहा, इसके लिए उसे आयुर्वेद में मंजीठ जैसे रक्त शोधक और मेथी के बीज को पीसकर चूर्ण के रूप में हर भोजन के बाद 1 चम्मच दिया, केवल 4-6 सप्ताह में।

.

विपश्यना में सिखाई गई ध्यान और आध्यात्मिक विज्ञान की तकनीकों का पालन करके मैं सभी मानसिक समस्याओं से बाहर आ गया।

.

मेरे शोध के अनुसार चिकित्सा उद्योग शरीर के उस अंग के कार्य को अस्थिर करके काम करता है जिसे अन्यथा स्वाभाविक रूप से प्रबंधित किया जा सकता है ताकि रोगियों को जीवन भर अपनी गोलियों से चिपकाया जा सके। उन्होंने [फार्मासिस्टों ने] बहुत पहले ही पता लगा लिया था कि गोलियों के माध्यम से अंग के कार्य को बाधित करके, वे इससे रोलर कॉस्टर या रिबाउंड बना सकते हैं और इसलिए रोगी जीवन भर कभी भी गोलियां नहीं छोड़ सकते।

.

तो फिर इस चिकित्सा समस्या के इलाज के लिए क्या आवश्यक है?

आयुर्वेद द्वारा बताई गई दवाइयों को छोड़ दें, जैसे कि साँस लेने के व्यायाम, स्वस्थ भोजन प्रोटोकॉल, दूध, चीनी, सभी प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, सभी चीनी सॉस और सफेद आटे का सेवन बंद करना। समस्या को प्राकृतिक रूप से संभालने के लिए भोजन को दवा प्रोटोकॉल के रूप में उपयोग करें (आयुर्वेद)

.

+ + + + + + + + + +

माइंडफुलनेस मेडिटेशन [एक स्वामी द्वारा बताई गई सही विधि]

वेदांत सोसाइटी ऑफ न्यूयॉर्क @VedantaNY
+ +

माइंडफुलनेस मेडिटेशन पर एक बहुत अच्छा वीडियो मिला है, कृपया मेरे द्वारा लिखे गए

ब्लॉग पोस्ट में दिए गए स्पष्टीकरण के बजाय इसका अनुसरण करें।

.

.

https://youtu.be/Pl_aTKDkOvs

.

+ + + + + + + + + +

आदरणीय महोदय;

.

जीव कैसे भौतिक प्रकृति से परे जाता है [तीव्रता पर ध्यान लगाकर]; 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से आने वाली भावनाएं और संवेदनाएं, जो जीव के दुख का वास्तविक कारण हैं?

==========

भिक्षुओ,

प्रकृति का नियम ऐसा है कि जब कोई व्यक्ति संवेदनाओं के उठने के प्रति सजग हो जाता है और वह इन संवेदनाओं और भावनाओं को वस्तुनिष्ठ रूप से देखने और समझने में सक्षम हो जाता है और उन्हें भौतिक प्रकृति के रूप में मानता है और उन्हें भुगतने की व्यर्थता को जानता है, उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देखता है और उन्हें पूरी तरह से समझने के बाद तुरंत त्याग देता है, तब वह समझ जाता है कि 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से उत्पन्न भावनाओं और संवेदनाओं से कैसे ऊपर उठना है।

.

1)

भिक्षु;

जब भिक्षु को "भय" उत्पन्न होता दिखता है, तब वह उसे वस्तुनिष्ठ रूप से (अलग होकर) और समभाव से (प्रतिक्रिया नहीं करता) समझना शुरू कर देता है, इस प्रकार;

कि; 'भय' की अनुभूति ऐसी-ऐसी है, इस अनुभूति की तीव्रता ऐसी-ऐसी है, और तब वह स्वयं से पूछना शुरू कर देता है;

.

क्या मुझे इस भय की अनुभूति से प्रभावित होने की आवश्यकता है?नहीं'

क्या मुझे इस अनुभूति को एक अन्य भौतिक अनुभूति समझकर त्याग देना चाहिए और इसे छोड़ देना चाहिए? 'हाँ'

.

इस ज्ञान के साथ ही 'की भावना की अनुभूति होती हैडर'जब यह उत्पन्न होता है, तो भिक्षु इसे एक भौतिक प्रकृति के रूप में पहचानता है जो छह इंद्रिय माध्यमों में से एक या अधिक द्वारा लाया जाता है, और इसकी प्रकृति, भावना और संवेदना की तीव्रता को अच्छी तरह से समझने के बादडर,वह बस इसे त्याग देता है, इस ज्ञान के साथ इसे छोड़ देता है कि सभी संवेदनाएं और भावनाएं भौतिक प्रकृति की हैं जो 6 इंद्रिय माध्यमों के साथ बातचीत से पैदा होती हैं, और उन्हें पीड़ित करने का कोई मतलब नहीं है।

.

2)

भिक्षु;

जब साधु को "अवसाद"उत्पन्न होने पर, वह इसे वस्तुनिष्ठ रूप से (अलग होकर) और समता के साथ (प्रतिक्रिया नहीं करता) समझना शुरू करता है, इस प्रकार;

वह; अवसाद की अनुभूति ऐसी-ऐसी है, इस अनुभूति की तीव्रता ऐसी-ऐसी है, और तब वह स्वयं से पूछना शुरू कर देता है;

.

क्या मुझे इस अवसाद की अनुभूति से प्रभावित होने की आवश्यकता है?नहीं'

क्या मुझे इस अनुभूति को एक अन्य भौतिक अनुभूति समझकर त्याग देना चाहिए और इसे छोड़ देना चाहिए? 'हाँ'

.

इस ज्ञान के साथ ही जैसे ही कोई अनुभूति या एहसास होता हैअवसादजब संवेदना उत्पन्न होती है, तो भिक्षु उसे एक भौतिक प्रकृति के रूप में पहचानता है, जो छह इंद्रिय माध्यमों में से एक या अधिक के कारण उत्पन्न होती है, और संवेदना के चरित्र, अनुभव और तीव्रता को अच्छी तरह से समझने के बाद, वह उसे त्याग देता है, इस ज्ञान के साथ उसे छोड़ देता है कि सभी संवेदनाएं, भावनाएं छह इंद्रिय माध्यमों के साथ संपर्क से पैदा हुई भौतिक प्रकृति की हैं, और उन्हें भुगतने का कोई मतलब नहीं है।

3)

भिक्षु;

जब साधु को "अपमानित होना"उत्पन्न होने पर, वह इसे वस्तुनिष्ठ रूप से (अलग होकर) और समता के साथ (प्रतिक्रिया नहीं करता) समझना शुरू करता है, इस प्रकार;

वह; ऐसी-ऐसी है अनुभूति की अनुभूतिअपमानित होना",ऐसी-ऐसी है इस अनुभूति की तीव्रता, और फिर वह स्वयं से पूछने लगता है;

.

क्या मुझे इस "अपमानित होने" की अनुभूति से प्रभावित होने की आवश्यकता है?नहीं'

क्या मुझे इस अनुभूति को एक अन्य भौतिक अनुभूति समझकर त्याग देना चाहिए और इसे छोड़ देना चाहिए? 'हाँ'

.

इस ज्ञान के साथ ही जैसे ही कोई अनुभूति या एहसास होता है "अपमानित होना"जब संवेदना उत्पन्न होती है, तो भिक्षु उसे एक भौतिक प्रकृति के रूप में पहचानता है, जो छह इंद्रिय माध्यमों में से एक या अधिक के कारण उत्पन्न होती है, और संवेदना के चरित्र, अनुभव और तीव्रता को अच्छी तरह से समझने के बाद, वह उसे त्याग देता है, इस ज्ञान के साथ उसे छोड़ देता है कि सभी संवेदनाएं, भावनाएं छह इंद्रिय माध्यमों के साथ संपर्क से पैदा हुई भौतिक प्रकृति की हैं, और उन्हें भुगतने का कोई मतलब नहीं है।

.

भिक्षुओ, यह भौतिक प्रकृति से परे जाने का मार्ग है।

+ + + + + + +

शरीर की संवेदनाओं को उठते और जाते हुए देखना ('अनिका या अनित्य की अनुभूति या जागरूकता अर्थात उठना और जाना') जून-8-2023

==========

विपश्यना #TeachingsOfBuddha #BUDDHA #Sensations #AnICCA #Anitya

शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें?

साधक को उन्हें संवेदना के मार्ग का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए ताकि शरीर के उस हिस्से का "सटीक संपर्क स्थान" ढूंढा जा सके जहां संवेदनाएं जीवित हैं, और इसके बजाय "संपर्क के ठीक उस स्थान पर संवेदना के उत्पन्न होने का निरीक्षण करें जहां संवेदना संवेदना से प्रभावित शरीर के हिस्से को स्पर्श करती है।"

.

बिक्खू का;

स्थूल या सूक्ष्म संवेदनाओं से ग्रसित शरीर का चिंतन इस प्रकार किया जाता है;-

.

जब संवेदनाएं ग्रसित हों, तो मनुष्य को उदय और नाश के नियम का पालन करना चाहिए तथा उन्हें इस ज्ञान के साथ देखना चाहिए कि वे अनित्य, असंतोषजनक और 'स्व-रहित' हैं।

.

यहां संवेदनाओं की अस्थायी प्रकृति को मन के निर्देशानुसार वर्तमान क्षण में जीवित सबसे तीव्र संवेदना के अवलोकन से पहचाना जाता है, और जैसे ही वह उत्पन्न होती है और मन बस उसे उत्पन्न होते हुए देखता है, और फिर मन बस अगली उत्पन्न होने वाली संवेदना का निरीक्षण करने के लिए आगे बढ़ता है और पिछली संवेदना को बस एक समाप्त हो चुकी संवेदना (अनित्य या अनिच्चा) के रूप में समझा जाता है।

इसका अर्थ है कि किसी भी उत्पन्न होने वाली संवेदना को देखते समय यह समझना चाहिए कि पिछली उत्पन्न होने वाली संवेदना समाप्त हो चुकी है।

.

संवेदना की असंतोषजनकता को इस प्रकार समझा जाता है कि 'सभी शारीरिक संवेदनाओं में पीड़ा का एक तत्व होता है' और अ-आत्मा को इस प्रकार समझा जाता है कि 'संवेदनाओं की अनुभूति का कोई भौतिक अस्तित्व नहीं है, क्योंकि वे समय-समय पर प्रकट होती हैं और 'अनिका या अनित्य की भावना' यानी 'उठना और गुजर जाना' के साथ देखे जाने पर उत्पन्न और समाप्त होती दिखाई देती हैं।

.

इस प्रकार; जब किसी को शरीर में कोई संवेदना (किसी भी प्रकार का कट, खुजली, दर्द आदि) होती है, तो व्यक्ति को स्वयं को प्रभावित शरीर के अंग के भीतर 'संवेदना के उत्पन्न होने और समाप्त होने का निरीक्षण करने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए, विशेष रूप से संवेदना की तीव्रता पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए'।

इसके लिए बस अपनी आंतरिक दृष्टि का उपयोग करके उस 'सबसे तीव्र संवेदना' का निरीक्षण करें जिसने आपके मन का ध्यान खींचा है और बस उसके उठने का निरीक्षण करें, विशेष रूप से संवेदना की तीव्रता पर ध्यान केंद्रित करें।

.

इसे समझाने के लिए, पानी को उबालने पर उठने वाले और लुप्त हो जाने वाले बुलबुले का उदाहरण लें:

यहाँ; कोई व्यक्ति एक उठते हुए बुलबुले को देखेगा या उसका निरीक्षण करेगा जो 'वर्तमान क्षण' में आपकी आँखों को दिखाई देता है, और जैसे ही बुलबुला उठता है और चला जाता है, आपकी आँख बस अगले उठते हुए बुलबुले को देखने के लिए आगे बढ़ती है जो आपकी आँखों को स्वतः दिखाई देता है, बिना आपके अगले पानी के बुलबुले को चुनने के इरादे के। अगले उठते हुए पानी के बुलबुले के हर अवलोकन को पिछले पानी के बुलबुले के चले जाने के रूप में देखा जाता है। आमतौर पर, सबसे तीव्र और उछलता हुआ पानी का बुलबुला आपका ध्यान खींचता है और इसी तरह सबसे तीव्र संवेदना शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर अगली उठने वाली संवेदना के रूप में मन का ध्यान खींचती है।

.

किसी भी प्रकार की शारीरिक संवेदना (स्थूल, सूक्ष्म या तीव्र) होने पर व्यक्ति को इस प्रकार निरीक्षण करना चाहिए

.

.

+ + + + + +
* * भौतिक प्रकृति से परे जाना [एक और परिप्रेक्ष्य]; ** 23-जून-2023

+ + + + + + + + +

भिक्षु;

आदत का स्वरूप 'भौतिक प्रकृति' के साथ जुड़ने की इच्छा से बदलना चाहिए, जो 6 इन्द्रिय माध्यमों के साथ अंतःक्रिया का परिणाम है, 'उन्हें छोड़ देने' की ओर, तथा जब भी वे महसूस हों, उन्हें त्याग देने की ओर।

भिक्षु;

यदि हम उदास हैं; क्योंकि हम उदास होने की इच्छा रखते हैं, तो हम अपने लिए दुःखी महसूस करते हैं।

यदि हम भयभीत हैं; क्योंकि हममें भयभीत होने की इच्छा है,

यदि हम चिन्तित हैं; क्योंकि हममें चिन्तित होने की इच्छा है,

.

लेकिन यदि हम भौतिक प्रकृति के सभी रूपों को, जैसे ही हम अनुभव करें, छोड़ देना और उनका परित्याग कर देना सीख लें, तो भिक्षुओ, हमने भौतिक प्रकृति से परे जाना सीख लिया है।

भौतिक प्रकृति का अनुभव करने की इच्छा को इस ज्ञान के साथ छोड़ देना चाहिए कि जो दिखाई नहीं देता, वह अ-स्व है, तथा जिसे केवल महसूस किया जा सकता है, वह एक भ्रम है, इसलिए जैसे ही भौतिक प्रकृति को किसी भी रूप में महसूस किया जाता है, उसे अनुभव करने या उससे जुड़ने की इच्छा को छोड़ देना चाहिए।

.

भिक्षु;

.

हर बार जब मुझे ऐसा महसूस होता हैचिंता,और चिंतित महसूस करता हूँ, मैं खुद को याद दिलाता हूँ;

ओह; यह तो बस 'भौतिक प्रकृति' है, जो 6 इन्द्रिय माध्यमों की परस्पर क्रिया का परिणाम है।

और इसलिए भिक्षुओ;

जो दृश्यमान नहीं है तथा केवल महसूस किया जा सकता है, उसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं होती, इसलिए उन्हें अनुभव करने या उनसे जुड़ने की इच्छा को 'छोड़ देना' चाहिए, जैसे ही भौतिक प्रकृति को किसी भी रूप में महसूस किया जाता है।

.

हर बार जब मुझे डर लगता है, और मैं भयभीत महसूस करता हूं, तो मैं खुद को याद दिलाता हूं;

ओह; यह तो बस 'भौतिक प्रकृति' है, जो 6 इन्द्रिय माध्यमों की परस्पर क्रिया का परिणाम है।

और इसलिए भिक्षुओ;

जो दृश्यमान नहीं है तथा केवल महसूस किया जा सकता है, उसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं होती, इसलिए उन्हें अनुभव करने या उनसे जुड़ने की इच्छा को 'छोड़ देना' चाहिए, जैसे ही भौतिक प्रकृति को किसी भी रूप में महसूस किया जाता है।

.

हर बार जब मैं 'अपमानित या बेइज्जत' महसूस करता हूं और बेइज्जत महसूस करता हूं, तो मैं खुद को याद दिलाता हूं;

ओह; यह तो बस 'भौतिक प्रकृति' है, जो 6 इन्द्रिय माध्यमों की परस्पर क्रिया का परिणाम है।

और इसलिए भिक्षुओ;

जो दृश्यमान नहीं है तथा केवल महसूस किया जा सकता है, उसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं होती, इसलिए उन्हें अनुभव करने या उनसे जुड़ने की इच्छा को, जैसे ही किसी भी रूप में भौतिक प्रकृति का अनुभव हो, छोड़ देना चाहिए।

.

भिक्षुओ; इसी प्रकार से मनुष्य को भौतिक प्रकृति से परे जाना चाहिए, करुणा और प्रेम से निर्देशित होकर, सभी रूपों में भौतिक प्रकृति से परे जाने पर बल देना चाहिए।

.

.

+ + + + + + +

==========

सभी प्रकार के मन/मानसिक मुद्दों को हल करने के लिए
बॉडी स्कैन पर ध्यान लगाना [11-जुलाई-2023]
+ +

भिक्षु;

यह विधि शारीरिक संरचनाओं (चिंता, भय, मानसिक बाधाएं, शरीर पर विभिन्न संवेदनाएं, परिवर्तनशील अवस्था में होने वाली घटनाओं को शांत करना) को शांत करने का एक मार्ग भी है।

.

साधक पहले ही समझ चुका है कि आदत का स्वरूप 'संवेदनाओं या शरीर के अंगों पर होने वाली घटनाओं में डूबने' से बदलकर उन्हें समभाव से देखने में बदल जाना चाहिए, यहाँ हम शरीर द्वारा अनुभव की जा रही प्रत्येक घटना का अवलोकन करते हैं और सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ होते हैं [बिना किसी धारणा या मानसिक मूल्यांकन के] और हम शरीर के किसी अंग द्वारा इस समय अनुभव की जा रही किसी भी या सभी घटनाओं का अवलोकन करते समय पूर्ण समभाव बनाए रखते हैं [किसी भी प्रकार की लालसा या घृणा, भ्रम या आसक्ति उत्पन्न नहीं करते हैं]।

.

इसके अलावा, शरीर के अंगों का प्रत्येक अवलोकन कुछ ही सेकंड में आंतरिक दृष्टि के माध्यम से किया जाता है, ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर, बाईं ओर से ऊपर से नीचे, दाईं ओर से ऊपर से नीचे, पीछे की ओर से ऊपर से नीचे, और विपरीत दिशा में।

त्वरित शारीरिक स्कैन किया जाता है, टुकड़ा-टुकड़ा, इंच-इंच, कभी-कभी समग्र रूप से और कभी-कभी भाग-भाग करके, कुछ सेकंड यहां और कुछ सेकंड वहां, जिससे हर समय शरीर के अंग की स्कैनिंग नए सिरे से होती रहे। 'कभी भी किसी भी शरीर के अंग पर 2 सेकंड से अधिक समय तक न रहें, ध्यान के दौरान पूरे शरीर को स्कैन करते हुए ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर घूमते रहें (कभी भी गोलाकार या टेढ़े-मेढ़े तरीके से स्कैन न करें)।

.

यदि शरीर के किसी भाग के विशिष्ट क्षेत्र को स्कैन करने की आवश्यकता है, तो प्रभावित शरीर के भाग के भीतर 2 सेकंड इधर-उधर घूमते रहें, 2 सेकंड से अधिक समय तक एक स्थान पर न रहें।

.

सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ होते हैं, बिना किसी प्रतिक्रिया के पूर्ण समता बनाए रखी जाती है, आंखें बंद की जाती हैं, और शरीर के अंगों को स्कैन करने के लिए 'आंतरिक दृष्टि या मन की आंख' का उपयोग किया जाता है।

.

वास्तविक प्रक्रिया: शांति पर ध्यान लगाने के लिए चरण दर चरण, शरीर पर कहीं भी होने वाली किसी भी घटना को स्कैन करना:

+ + + + + + + + + + + + +

उपरोक्त नियमों को ध्यान में रखते हुए आइए नीचे दिए गए ध्यान चरणों का पालन करें: -

.

आइए हम बैठें और अपनी आँखें बंद करें। इसका उद्देश्य शरीर के हर अंग को स्थिर करना है, मन को शांत करना है और आराम करना है।

.

अब "कंधे के बायीं ओर से शुरू करते हुए", मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए, कंधे के बायीं ओर से शुरू करते हुए, सिर के ऊपर से नीचे के पैर तक तेजी से स्कैन करें।

.

आपकी आंतरिक दृष्टि शरीर के पूरे बाएं हिस्से से होकर गुजरेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी सनसनी या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई सनसनी या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। पैरों के निचले हिस्से से सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.

या; उदाहरण के लिए, चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के मामले में, इस चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखें, और बिना किसी प्रतिक्रिया के शरीर को प्रभावित करने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करें, बस शरीर के स्कैन के दौरान आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने दें, मन और शरीर की शांति और स्थिरता को बनाए रखते हुए, निष्पक्ष और समभाव से निरीक्षण करें। किसी भी घटना, संवेदना, दर्द आदि पर प्रतिक्रिया न करें, बस उनका निरीक्षण करें और आगे बढ़ें।

.

अब कंधे के दाहिने भाग से शुरू करते हुए, मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए, कंधे के दाहिने भाग से शुरू करते हुए सिर के ऊपर से नीचे पैर तक तेजी से स्कैन करें।

आपकी आंतरिक दृष्टि शरीर के पूरे दाहिने हिस्से से होकर गुजरेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई संवेदना या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। पैरों के निचले हिस्से से सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.

अब सिर के ऊपर से शुरू करते हुए, मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए, सिर के ऊपर से नीचे तक पूरे शरीर को स्कैन करें।

.

आपकी आंतरिक दृष्टि पूरे शरीर में यात्रा करेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई संवेदना या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। पैरों के निचले हिस्से से सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.

अब सिर के ऊपर से पीछे की ओर से शुरू करते हुए, मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए, सिर के ऊपर से पीछे की ओर से नीचे के पैरों तक पूरे शरीर को जल्दी से स्कैन करें।

आपकी आंतरिक दृष्टि पूरे शरीर में यात्रा करेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर स्कैन हो रहा है, बिना कोई प्रतिक्रिया दिए। अगर कोई संवेदना या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस स्कैन करना जारी रखें

शरीर को बताए अनुसार स्कैन करें। स्कैन कुछ सेकंड में ऊपर से नीचे और रिवर्स में पूरा हो जाएगा। पैरों के नीचे से सिर के ऊपर तक रिवर्स में भी यही करें।

.

बस, आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए निरीक्षण करना जारी रखें, पूर्ण समता बनाए रखें [कोई भी प्रतिक्रिया न करें] बिना किसी लालसा या चाहत, घृणा या दुर्भावना या भ्रम के मैं, मुझे, मेरा, या वे, मन की दुनिया (मानसिक सामग्री, विचार) और शरीर (शरीर की संवेदनाएँ और घटनाएँ) में किसी भी चीज़ से चिपके बिना। हर कदम पर, आपको मन और पदार्थ (शरीर) की दुनिया में किसी भी चीज़ के संबंध में लालसा, घृणा और भ्रम (मैं, मुझे, मेरा, वे) को छोड़ना और उससे चिपके रहना सीखना चाहिए, ताकि शारीरिक और मानसिक संरचनाओं को शांत किया जा सके और उन्हें अधिकतम संभव स्थिरता तक लाया जा सके। स्थिरता को महसूस करना जारी रखें। तेजी से आगे बढ़ें और पूरे शरीर को ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर स्कैन करें (कभी भी गोल-गोल न घुमाएँ)

.

आपकी आंतरिक दृष्टि पूरे शरीर में यात्रा करेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई संवेदना या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। पैरों के निचले हिस्से से सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.

या, उदाहरण के लिए, चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के मामले में, इस चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखें, और बिना किसी प्रतिक्रिया के शरीर को प्रभावित करने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करें, बस शरीर के स्कैन के दौरान आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने दें, मन और शरीर की शांति और स्थिरता को बनाए रखते हुए, निष्पक्ष और समभाव से निरीक्षण करें। किसी भी घटना, संवेदना, दर्द आदि पर प्रतिक्रिया न करें, बस उनका निरीक्षण करें और आगे बढ़ें।

.

इरादा हमेशा शरीर के जिस हिस्से का निरीक्षण किया जा रहा है, उसे अधिकतम स्थिरता या शांत अवस्था में लाना है, और एक बार जब यह हासिल हो जाए तो शरीर के अगले हिस्से पर जाएँ। 2 सेकंड से ज़्यादा समय तक ऊपर न रहें, ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की ओर बढ़ते रहें और शरीर के अंगों पर होने वाली किसी भी घटना को स्कैन करें, और अगर आपको कोई घटना नज़र आती है तो बस मन की आँखों या आंतरिक दृष्टि से उस पर तेज़ी से चलें, आपका काम बस शरीर के अंगों पर पाई गई हर घटना को देखना है, एक भी या छोटी घटना को नज़रअंदाज़ न करें।

.

मन और शरीर की स्थिरता को महसूस करना जारी रखें, लेकिन यदि किसी को किसी भी प्रकार की संवेदना या घटना महसूस होती है जो शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर रही है, तो उसे अपने आंतरिक दृष्टि या मन की आंख का ध्यान उस घटना को देखने के लिए स्थानांतरित करना चाहिए जो शरीर के हिस्से को प्रभावित कर रही है और शरीर स्कैन के दौरान इंतजार किए बिना अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलाना चाहिए। बस बिना इंतजार किए शरीर पर चलने वाली उस घटना या संवेदना को टुकड़े-टुकड़े करके देखना जारी रखें, सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ हैं और समता बनाए रखी गई है।

.

इसके अलावा, शरीर के अंगों का प्रत्येक अवलोकन टुकड़ा-टुकड़ा करके, इंच-इंच करके, कभी-कभी समग्र रूप से और कभी-कभी भाग-भाग करके किया जाता है, कुछ सेकंड यहां और कुछ सेकंड वहां, शरीर के अंग की स्कैनिंग को ध्यान में रखते हुए

हर समय नए सिरे से देखा जा रहा है।' तेजी से आगे बढ़ें, 2 सेकंड से ज़्यादा एक जगह पर न रहें। बस अपने आंतरिक दृष्टि से घटनाओं का निरीक्षण करें और उन पर ध्यान दें जो आपने पाया है और आगे नीचे या ऊपर जाएँ।

.

स्थिर स्थिति में बैठें, आँखें बंद करें, स्थिरता महसूस करें, शरीर के अंगों पर होने वाली किसी भी घटना के प्रति सजग रहें, और फिर उस घटना को देखने के लिए ध्यान केंद्रित करें जो शरीर को प्रभावित करती है, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और पूर्ण समता बनाए रखें, जब तक कि अधिकतम स्थिरता प्राप्त न हो जाए। किसी भी घटना पर प्रतिक्रिया न करें, बस उन्हें देखें और आगे बढ़ें।

.

उदाहरण के लिए, चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के मामले में, इस चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखें, और बिना किसी प्रतिक्रिया के शरीर को प्रभावित करने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करें, बस शरीर के स्कैन के दौरान आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने दें, मन और शरीर की शांति और स्थिरता को बनाए रखते हुए, निष्पक्ष और समभाव से निरीक्षण करें। किसी भी घटना, संवेदना, दर्द आदि पर प्रतिक्रिया न करें, बस उनका निरीक्षण करें और आगे बढ़ें।

.

मन और शरीर को शांति का अनुभव कराने के लिए दिन में कुछ बार बॉडी स्कैन पर ध्यान करना जारी रखें, जिससे मन और शरीर के चारों ओर शांति का अनुभव हो और सभी प्रकार की शारीरिक या मानसिक संरचनाएं शांत हो जाएं।

+ + + + + + + + +

==========

भूत/वर्तमान और भविष्य की चेतना को कैसे शुद्ध करें?

अंतिम अपडेट: जुलाई, 24-2023

+ +

आदरणीय महोदय,

.

धम्म का ज्ञान सीखने के बाद, हमने यह समझ लिया है कि ऐसी चेतना का निर्माण नहीं करना चाहिए जो बद्ध या पीड़ित हो।

लेकिन आदरणीय महोदय, हम सशर्त चेतना को तटस्थ में कैसे बदल सकते हैं, जो पहले से ही अज्ञानता के कारण पैदा हो चुकी है?

.

बिक्खू का;

चेतना का जन्म कहां होता है?

चेतना वहीं जन्म लेती है जहां वह प्रथमतः प्राप्त होती है, तथा मन वह स्थान है जहां 6 इन्द्रिय माध्यमों से प्राप्त सम्पूर्ण चेतना का समुच्चय अ-स्व के रूप में जाना जाता है।

.

बिक्खू का;

इसमें नेत्र चेतना, कान चेतना, शरीर चेतना, जीभ चेतना, नाक चेतना, मस्तिष्क चेतना शामिल है।

.

जो कुछ हम देखते हैं, वह नेत्र चेतना में बोधगम्य हो जाता है।

जो कुछ हम सुनते हैं, वह कान की चेतना में संज्ञानित हो जाता है।

जिसे हम स्पर्श या संवेदना के रूप में महसूस करते हैं, उसे शारीरिक चेतना के रूप में जाना जाता है।

जो स्वाद लिया जाता है, वही पहचाना जाता है भाषा चेतना में.

जो सूंघा जाता है वह संज्ञान योग्य है नाक चेतना में.

व्यक्ति जो कुछ भी अनुभव करता है, वह मस्तिष्क चेतना में परिवर्तित हो जाता है।

.

बिक्खू का;

मन वह स्थान है जहाँ सम्पूर्ण चेतना का समुच्चय बोध प्राप्त होता है।

मन से जो दिखता है वह अ-स्व है यानी इसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं है। ये सिर्फ़ चेतना से पैदा हुए चित्र और दृश्य एनिमेशन हैं जो हमारा अतीत या वर्तमान है, जिसे हमारे पिछले इंटरैक्शन के कारण 6 इंद्रिय माध्यमों में पहचाना जाता है।

.

प्रकृति के नियम के अनुसार किसी भी प्रकार की चेतना जो वातानुकूलित या ग्रस्त है [लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा)/ आसक्ति से वातानुकूलित], तो उसे "उठना, कुछ समय तक बने रहना और समाप्त होना" चाहिए, जब तक कि उसका समाधान न हो जाए या वह तटस्थ या बिना शर्त वाली न हो जाए।

.

इस प्रकार, प्राणियों को निरंतर उस चेतना का ज्ञान होता रहता है जो पीड़ित या वातानुकूलित है और वे उन्हें समय-समय पर उत्पन्न होते और जाते हुए देखते हैं, और यदि ये चेतनाएं पीड़ित हैं तो वे दुख का कारण बनती हैं जैसा कि उनके निर्माण के दौरान परस्पर क्रिया के दौरान महसूस किया गया था।

.

अब बिक्खू का;

यदि हम चेतना के व्यवहार को बदल सकें जैसा कि उनके निर्माण के दौरान जाना गया था और उन्हें बिना शर्त और बिना पीड़ा के बना सकें, तो भिक्खु प्राणी स्वयं को ऐसी पिछली चेतना के दुख से छुटकारा दिला सकते हैं जो पहले स्थान पर पीड़ित थी।

.

और ऐसा करने का सबसे अच्छा समय वह है जब वे प्रकृति के नियम के अनुसार अगली बार उठते हैं, और प्राणी चेतना के ऐसे उदय के प्रति सचेत रहते हैं, चाहे वह भूतकाल का हो या वर्तमान का, और वे प्रतिक्रिया न करने [समभाव] के लिए सभी प्रयास करते हैं और उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देखते हैं (भावनाओं का पृथक भावशून्य अवलोकन)

और संवेदनाएं), और चेतना के ऐसे अवलोकन के साथ जो अतीत या वर्तमान संज्ञान के हिस्से के रूप में उत्पन्न हुई है, ऐसी चेतना क्लेश से मुक्त हो जाती है।

.

बिखू का;

मन अ-स्व है; मन से उत्पन्न होने वाली किसी भी चीज का कोई भौतिक अस्तित्व नहीं होता, वे केवल छवियां, दृश्य एनीमेशन हैं और इसलिए जो भी भावना महसूस होती है वह अ-स्व है अर्थात मन से उत्पन्न होती है, उसे "भौतिक प्रकृति के रूप में पार कर जाना चाहिए" और उसे तुरंत इस ज्ञान के साथ छोड़ देना चाहिए या त्याग देना चाहिए कि 'यह केवल एक भौतिक प्रकृति है और प्रतिक्रिया करने योग्य नहीं है"

.

बिखू के अनुसार, चिंता आत्म-शून्यता है, अवसाद आत्म-शून्यता है, घबराहट की भावना आत्म-शून्यता है, भय आत्म-शून्यता है, इत्यादि।

.

लेकिन बिखू के अनुसार, जो अ-स्व है या जो भावनाएं हैं, उन्हें 'मन से निकलने वाली भौतिक प्रकृति' के रूप में तुरंत नहीं छोड़ा जाता है, उनका शरीर पर संवेदनाओं के रूप में स्थूल प्रभाव पड़ता है।

.

इस प्रकार, यदि 'भय' की भावना 'भौतिक प्रकृति, मन से उत्पन्न' के ज्ञान के साथ महसूस होते ही तुरंत समाप्त नहीं होती है, तो इसका प्रभाव 'शरीर के अंगों पर' 'ठंड' के रूप में या अन्य रूपों में स्थूल संवेदनाओं के रूप में महसूस होता है।

इस प्रकार, यदि 'चिंता' की भावना 'भौतिक प्रकृति, मन से उत्पन्न होती है, इसलिए जैसे ही वे महसूस होती हैं, तुरंत जाने दें या त्याग दें' के ज्ञान के साथ महसूस होते ही तुरंत खत्म नहीं होती है, तो उनका प्रभाव 'शरीर के अंगों पर' 'चिंता की अनुभूति' के रूप में या अन्य रूपों में स्थूल संवेदनाओं के रूप में महसूस किया जाता है।

इस प्रकार, यदि 'अवसाद' की भावना 'भौतिक प्रकृति, मन से उत्पन्न होती है, इसलिए जैसे ही वे महसूस होती हैं, तुरंत जाने दें या त्याग दें' के ज्ञान के साथ महसूस होते ही तुरंत चले नहीं जाते हैं, तो उनका प्रभाव 'शरीर के अंगों पर' 'अवसाद की अनुभूति' के रूप में या अन्य रूपों में स्थूल संवेदनाओं के रूप में महसूस किया जाता है।

.

शरीर के अंगों पर महसूस की जाने वाली संवेदनाओं को अनिच्चा या अनित्य के रूप में देखा जाता है, अर्थात मन द्वारा निर्देशित, जैसे ही संवेदनाएं शरीर के विभिन्न भागों में उठती हुई महसूस होती हैं, व्यक्ति एक-एक करके उन पर ध्यान देता है; जैसे उबलते पानी में उठने वाले बुलबुले को देखा जा सकता है जो एक-एक करके उठ रहे हैं या उछल रहे हैं और मन का ध्यान आकर्षित करते हैं।

संवेदनाओं को देखने का दूसरा तरीका है शरीर का स्कैन शुरू करना, 'सिर के ऊपर से नीचे तक और विपरीत दिशा में', और शरीर को प्रभावित करने वाली प्रत्येक संवेदना पर आंतरिक दृष्टि से चलना।

+ +

चेतना को बिना शर्त और अप्रभावित में बदलने के लिए, पीड़ित चेतना के समाप्त होते ही प्राणियों को निम्नलिखित चरणों का पालन करना चाहिए

अतीत की मानसिक छवियों या दृश्य एनीमेशन छवियों के रूप में उत्पन्न: -

+++

अब भिक्खु का; प्रत्येक अंतर्क्रिया, चाहे भूतकाल की हो या वर्तमान की, पहले 6 इन्द्रिय माध्यमों द्वारा संज्ञानित होती है और फिर चेतना के रूप में हमारे पास वापस आती है।

.

जैसे ही अतीत की चेतना (अतीत की बातचीत या अवचेतन से प्रसारित) या वर्तमान बातचीत के दौरान [यहां तक कि वर्तमान क्षण में हो रही बातचीत भी चेतना के रूप में हमारे पास वापस आती है], उदाहरण के लिए, एक टीवी देखना वास्तविक समय में 6 इंद्रिय मीडिया के माध्यम से महसूस किया जा रहा है, लेकिन चेतना के रूप में हमारे पास वापस आ रहा है।

.

भिक्खु का; प्रत्येक चेतना, चाहे वह भूतकाल की हो या वर्तमान की, जिसे जाना जाता है, उसे "लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा)/ आसक्ति" से ग्रसित या अनुकूलित नहीं किया जाना चाहिए, ताकि दुख उत्पन्न न हो।

इसके लिए साधक को 'आठ महान पथ' का अनुसरण करना सीखना चाहिए अथवा सामान्य रूप से इतना सतर्क रहना चाहिए कि जीवन के प्रत्येक व्यवहार में "तृष्णा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा)/ आसक्ति" उत्पन्न न हो।

.

अब; चेतना शरीर पर संवेदनाओं के रूप में महसूस की जाती है। संवेदनाएं, मन और शरीर दोनों को ओवरलैप करती हैं और इसलिए चेतना जो कि स्वयं नहीं है, उसे मन के हिस्से के रूप में पहचाना जाता है, जबकि संवेदनाएं शरीर पर इस आधार पर महसूस की जाती हैं कि चेतना अतीत में कैसे 'गढ़ी गई' थी या वर्तमान में गढ़ी जा रही है। चेतना का निर्माण स्वैच्छिक कृत्यों (शारीरिक, मानसिक या मौखिक) के माध्यम से होता है।

.

भिक्खु का कहना है; क्योंकि संवेदनाएं मन और पदार्थ (शरीर) दोनों को व्याप्त करती हैं, इसलिए जब कोई शरीर के अंगों पर महसूस होने वाली संवेदनाओं को वस्तुनिष्ठ रूप से और समता के साथ देखता है, तो मन और पदार्थ दोनों का समाधान हो जाता है।

किसी भी स्थिति में, जो चेतना उत्पन्न होती है, उसे शरीर पर संवेदनाओं के रूप में महसूस किया जा सकता है यदि चेतना वातानुकूलित और भिक्खु की है; जब कोई शरीर पर महसूस होने वाली इन संवेदनाओं को समता [अप्रतिक्रिया] और वस्तुनिष्ठ रूप से (अलग) देखता है, तो उसने इस चेतना को 'अप्रभावित या वातानुकूलित' में बदल दिया है।

.

उदाहरण के लिए:-

1)

जो लोग लिफ्ट में जाते समय घबराहट का दौरा पड़ने के फोबिया से पीड़ित हैं,

या तो फोबिया को 'मन से उत्पन्न एक भौतिक प्रकृति के रूप में समझेगा और यह आत्म-रहित है, इसलिए जैसे ही कोई फोबिया को उभरते हुए देखता या महसूस करता है, इसे तुरंत त्याग देना चाहिए या छोड़ देना चाहिए',

या;

कोई भी व्यक्ति पहले लिफ्ट में चढ़ सकता है और फिर अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से, तेजी से और लगातार, सिर के ऊपर से नीचे के पैरों तक पूरे शरीर का निरीक्षण करना जारी रख सकता है और फिर पीछे की ओर, शरीर पर महसूस हो रही हर संवेदना पर अपनी आंतरिक दृष्टि से चलना सुनिश्चित कर सकता है।

भय, डर, चिंता या घबराहट का शरीर के अंगों पर स्थूल संवेदनाओं के रूप में उत्पन्न होना और महसूस होना।

व्यक्ति को प्रत्येक संवेदना पर तेजी से चलते हुए, सिर के ऊपर से लेकर नीचे के पैरों तक, कुछ सेकंड के भीतर स्कैन करना चाहिए, तथा पीछे की ओर जाना चाहिए, लेकिन यह सुनिश्चित करना चाहिए कि शरीर के किसी भी भाग पर ध्यान दिए बिना, प्रत्येक संवेदना पर अपनी आंतरिक दृष्टि से चलना चाहिए।

यदि पैरों में संवेदनाएं महसूस हो रही हों, तो व्यक्ति अपनी आंतरिक दृष्टि का उपयोग करके ऊपरी जांघ से निचले पैर तक स्कैन कर सकता है, तथा तब तक उलट सकता है, जब तक संवेदनाएं शांत होकर समाप्त न हो जाएं।

* * संवेदना का प्रत्येक अवलोकन समभाव (किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया न होना) और वस्तुनिष्ठ (एकांत भावशून्य अवलोकन) के साथ होना चाहिए। **

2)

जिन लोगों को 'हॉरर फिल्में न देख पाने का डर' है, उन्हें भी ऊपर बताए अनुसार ही करना चाहिए।

बस बैठ जाएं और हॉरर फिल्म शुरू करें और फिर आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से पूरे शरीर को स्कैन करना जारी रखें, सिर के ऊपर से नीचे के पैर तक और विपरीत दिशा में, जैसे-जैसे फिल्म चल रही हो, 'हॉरर फिल्म देखने' के कारण शरीर पर महसूस होने वाली हर संवेदना पर अपनी आंतरिक दृष्टि से चलना सुनिश्चित करें, फोबिया, डर, चिंता या घबराहट शरीर के अंगों पर स्थूल संवेदनाओं के रूप में पैदा और महसूस हो रही है।

जब आप फिल्म देखते समय अपने शरीर में भय या चिंता की अनुभूति करते हैं, तो आपकी मन की आंख या आंतरिक दृष्टि को हॉरर फिल्म देखते समय महसूस होने वाली प्रत्येक अनुभूति पर चलने के लिए प्रोग्राम किया जाता है।

* * संवेदना का प्रत्येक अवलोकन समभाव (किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया न होना) और वस्तुनिष्ठ (एकांत भावशून्य अवलोकन) के साथ होना चाहिए। **

.

भिक्खु का कहना है; इस प्रकार व्यक्ति चेतना को बद्ध और पीड़ित से परे कर बिना शर्त और तटस्थ बन जाता है

========

.

अस्थायित्व (संवेदनाएं)- घटना - अनत्ता (अ-स्व)

[शरीर-घटना-मन] व्याख्या - 29 जुलाई-2023

++++++++++++++++++++++++++++++++++++

अस्थायित्व (संवेदनाएं)- घटना - अनत्ता (अ-स्व)

संवेदनाएं- दुख- अ-स्व

शरीर-घटना-मन

.

सभी अवलोकन समता [कोई प्रतिक्रिया नहीं] और वस्तुनिष्ठ अवलोकन [संवेदनाओं-घटनाओं और मन का पृथक, भावशून्य अवलोकन] के साथ किए जाते हैं।

.

जबकि मन को 5 स्कंधों के साथ अ-स्व के रूप में माना जाता है, 'स्व के तत्व' जिनकी कोई भौतिक या भौतिक उपस्थिति नहीं होती (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य) जिन्हें चेतना के रूप में जाना जाता है;

.

शरीर को संवेदनाओं और उनके 'उद्भव और समाप्ति' के साथ अनुभव किया जाता है और संवेदना का प्रत्येक नया उदय 'पिछले उदय के समाप्ति' का संकेत देता है।

.

जबकि हमारी आंतरिक दृष्टि मन से उत्पन्न होने वाली किसी भी चीज को 'भौतिक प्रकृति के रूप में देखती है जिसका कोई भौतिक अस्तित्व नहीं है' और इस प्रकार, जो भी अ-स्व है उसके साथ किसी भी तरह की अंतःक्रिया को तुरंत 'भौतिक प्रकृति के रूप में छोड़ दिया जाता है जिसे सभी रूपों में पार किया जाना चाहिए'।

.

जबकि, शरीर पर/शरीर के अंदर उत्पन्न होने वाली संवेदनाएं 'उत्पन्न होने और समाप्त होने' के रूप में साक्षी होती हैं, और इस प्रकार, प्रत्येक संवेदना जो सीमित प्रभावित शरीर के अंगों के भीतर या शरीर के अंगों के पार महसूस की जाती है, उसे वस्तुनिष्ठ रूप से देखा जाता है क्योंकि यह उत्पन्न होती है और मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि द्वारा 'अगली उत्पत्ति' के रूप में देखी जाती है।

मन की आँख या आंतरिक दृष्टि द्वारा निर्देशित, व्यक्ति "शारीरिक संवेदनाओं" का निरीक्षण करना जारी रखता है जैसे ही वे उत्पन्न होती हैं, और जब मन की आँख अगली उत्पन्न होने वाली संवेदना को देखने के लिए आगे बढ़ती है, तो पहले उत्पन्न हुई संवेदना या तो कम हो जाती है या गायब हो जाती है। इसे अनिच्चा या अनित्य या 'अस्थायित्व' के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि इसे शरीर की संवेदनाओं के अवलोकन के माध्यम से देखा जाता है।

.

शरीर की संवेदनाओं का वस्तुपरक अवलोकन "उबलते पानी में बुलबुला उठने और निकल जाने" जैसा है, क्योंकि व्यक्ति हमेशा एक समय में एक ही बुलबुले को देखता है जो उछलता है और एक-एक करके ध्यान आकर्षित करता है, और जब व्यक्ति लगातार एक के बाद एक बुलबुले को देखता है, तो पहले उठने वाले बुलबुले को पहले ही निकल जाने के रूप में मान लिया जाता है।

==========

जन्म और मृत्यु के चक्र से कैसे पार जाएं, निब्बाण में चेतना की भूमिका - जुलाई-31-2023

चेतना, जिसे मानव रूप प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं है।

+ +

भिक्षुओ,

अस्तित्व को कैसे परिभाषित किया जाता है?

.

'अस्तित्व' कुछ और नहीं, बल्कि मनगढ़ंत बातों का ढेर है और हम भिक्षुओ, क्या मनगढ़ंत बातें करते हैं?

.

भिक्षुओ, हम चेतना का निर्माण करते हैं, और जो चेतना पीड़ित होती है वह तब तक मानव रूप धारण करती रहेगी जब तक कि उसका समाधान नहीं हो जाता, वह बिना शर्त या तटस्थ में परिवर्तित नहीं हो जाती।

.

और भिक्षुओ, चेतना कैसे पीड़ित होती है?

चेतना तब पीड़ित होती है जब वह लालसा, द्वेष, भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से ग्रस्त होती है।

.

भिक्षु;

अगर "चेतना" है तो "नाम-रूप" भी है,

नाम-रूप के लिए "6 संवेदी माध्यम" हैं

यदि 6 संवेदी माध्यम हैं, तो एक संपर्क है

यदि कोई संपर्क है, तो एक "भावना" है

अगर भावना है तो "लालसा" भी है

यदि यह लालसा तीव्र है, तो यह एक चिपकूपन में बदल जाती है

चिपकना बनने का कारण है (आने वाले जन्म का ऊष्मायन)

यह बनना ही एक नये जन्म का कारण है

यदि जन्म होता है (वृद्धावस्था, क्षय और मृत्यु की प्रक्रिया होती है)

.

इस प्रकार "चेतना" या प्रतीत्यसमुत्पाद के चक्र की व्याख्या की जाती है।

.

भिक्षु;

प्राप्त करने, पाने, अनुभव करने की लालसा ही पीड़ित "चेतना" के जन्म का कारण है।

.

अज्ञानी प्राणी (नाम-रूप) निरंतर पीड़ित चेतना का निर्माण करते रहते हैं और भिक्षुओ, जब तक पीड़ित चेतना है, तब तक वह मानव रूप प्राप्त करती रहेगी ताकि उसका समाधान हो सके, क्योंकि चेतना स्वयं कार्य नहीं कर सकती, उसे कार्य करने के लिए मन-शरीर [नाम-रूप] की आवश्यकता होती है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ; "जन्म और मृत्यु के इस चक्र को समाप्त करने के लिए"; हमें निब्बान का मार्ग अपनाना चाहिए, "मन और पदार्थ के संसार" में गैर-इच्छा पर बल देना जारी रखना चाहिए, प्रत्येक पीड़ित चेतना को तटस्थ या बिना शर्त में परिवर्तित करने पर बल देना जारी रखना चाहिए।

.

इस प्रकार व्यक्ति जन्म और मृत्यु के चक्र से पार हो जाएगा और निराकार जीवन जीएगा, अर्थात; चेतना जिसे मानव रूप प्राप्त करने की आवश्यकता है।

=======

क्या प्राणियों को शरीर से अलग होकर निराकार अनुभव हो सकता है? - जुलाई-31-2023

++++++++++++++++++++++++++++++++++

आध्यात्मिक विज्ञान के बारे में मेरी समझ यह है, जो मैंने अब तक जो सीखा है उसके तार्किक निष्कर्ष पर आधारित है:

.

भिक्षु;

हर नया उदय एक दुःख है। जन्म एक दुःख है, भौतिक रूप में अस्तित्व एक दुःख है।

.

शरीर (मन और शरीर सहित) के अस्तित्व के लिए आवश्यक शर्त क्या है?

.

यदि हमने जन्म से लेकर आज तक की वातानुकूलित चेतनाओं को एकत्रित किया है, जो चेतनाएं राग, द्वेष, मोह (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से वातानुकूलित हैं, तो "प्रकृति के नियम" के अनुसार इन चेतनाओं को "उठना, कुछ समय तक बने रहना और समाप्त होना" चाहिए।

अतः भिक्षुओ, किसी चेतना के लिए अनेक जन्मों तक दुःख देने की अपेक्षित शर्त यह है कि "वह आनन्दमय रूप में विद्यमान न हो तथा बद्ध या पीड़ित हो"।

.

भिक्षुओ; चेतना अपने आप काम नहीं कर सकती, उसे एक भौतिक रूप प्राप्त करना होगा ताकि एक नए शरीर में समाधान का अवसर हो, और इसलिए एक नए शरीर (मन और शरीर सहित) के अस्तित्व के लिए एक आवश्यक शर्त तब तक अस्तित्व में बनी रहती है जब तक कि एक चेतना है जो वातानुकूलित या ग्रस्त है।

.

एक बार जब सभी प्रकार के क्लेशों का निवारण हो जाता है, तो चेतनाओं को उनके समाधान के लिए नया शरीर प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं होती; इसलिए, वे निराकार अवतार में विद्यमान रह सकते हैं।

.

जैसे कि एक सेब के पेड़ के उदाहरण में, यदि सेब के पेड़ को निब्बाण प्राप्त करना हो और उसे नए पेड़ के रूप में एक नया शरीर प्राप्त करने की आवश्यकता न हो, तो उसे "बीज रहित सेब" उत्पन्न करने होंगे, उसी प्रकार भिक्षुओ; हमें उन चेतनाओं को एकत्रित और निर्मित करना होगा जो तृष्णा, द्वेष, मोह (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति के बीजों से ग्रस्त न हों।

अब, यदि प्राणियों को मन और पदार्थ से परे जाने के लिए प्रशिक्षित किया जाए ताकि वे 'स्वयं के नए समुच्चय' (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य) न बनाएं जो कि अनुकूलित या पीड़ित हों और इस प्रकार आनंदमय चेतना के रूप में पहचाने जाएं;

और साथ ही, यदि प्राणियों को भूत, वर्तमान और भविष्य की चेतनाओं को शुद्ध करने और उनके क्लेशों को दूर करने तथा उन्हें 'विपश्यना बॉडी स्कैन' [सिर के ऊपर से नीचे तक पैर और उलटा] पर ध्यान लगाकर अस्वाभाविक बनाने के लिए प्रशिक्षित किया जाए,

.

तो भिक्षुओ; एक नए शरीर के अस्तित्व के लिए आवश्यक स्थिति मौजूद नहीं है, क्योंकि ऐसी कोई चेतना नहीं है जिसे अपने समाधान के लिए शरीर से चिपके रहने की आवश्यकता हो, और ऐसे मामलों में, प्राणी निराकार अवतार का अनुभव कर सकते हैं क्योंकि वे आनापान पर ध्यान करते हैं।

इस प्रकार भिक्षुओ; यदि कोई व्यक्ति मन के पार हो गया है, "भौतिक प्रकृति जो छवियों, विचारों और दृश्य एनीमेशन के रूप में प्रदर्शित होती है और इस प्रकार उसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं होती है", और यदि कोई व्यक्ति शरीर की संवेदनाओं को अनिकता या अनित्य के रूप में देखने के संदर्भ में पदार्थ (शरीर) के पार हो गया है, और साथ ही उसने "विपश्यना बॉडी स्कैन पर ध्यान" द्वारा जन्म (पिछले जन्मों सहित) से अब तक निर्मित या एकत्रित सभी "चेतना" को शुद्ध कर लिया है; और फिर भिक्षुओ, तब कोई व्यक्ति एकांत में शरण लेता है और सांस के आनापान ध्यान में प्रवेश करता है, तब, भिक्षुओ, वह शरीर से अलग एक निराकार अवतार का अनुभव कर सकता है, क्योंकि "चेतना के लिए शरीर से चिपके रहने की आवश्यक शर्तें" नष्ट हो गई हैं, नरम हो गई हैं, या रुक गई हैं।

.

+ + + + +

वास्तविक जीवन का उदाहरण जहां धम्म विपश्यना तकनीकों को सम्पजना की बुद्धि के साथ लागू किया गया (अद्यतन 05- मार्च- 2021)

+ +

• ==========

संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें इस पर महत्वपूर्ण नोट: (5-मार्च-2022) (विपश्यना)

जहाँ भी मैंने 'संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें या हम संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करते हैं' का उल्लेख किया है, निम्नलिखित पाठ को सत्य और नवीनतम माना जाएगा (5-मार्च-2022)

शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें? एक साधक को शरीर के उस हिस्से का "सटीक संपर्क स्थान" खोजने के लिए संवेदना के मार्ग का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित होना चाहिए जहाँ संवेदनाएँ जीवित हैं, और इसके बजाय निरीक्षण करें

"संपर्क के ठीक उस स्थान पर संवेदना उत्पन्न होना जहां संवेदना संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को छूती है। सटीक रूप से कहें तो "संपर्क पर ध्यान लगाएं"

.

साधक को स्थूल संवेदना को अनदेखा करना चाहिए और इसके बजाय मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि से सूक्ष्म संवेदनाओं का निरीक्षण करना चाहिए, जो संपर्क में उत्पन्न होती हैं, जहां स्थूल संवेदना संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को छूती है। इसका मतलब है कि आप संवेदनाओं को देख रहे हैं, लेकिन उनकी सटीक उत्पत्ति त्वचा की सतह के पास होती है, जहां संवेदना शरीर के अंग की त्वचा से संपर्क बनाती है। यदि आपने संवेदना के सटीक संपर्क क्षण या उनके सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान पर देखना सीख लिया है, जब संवेदना प्रभावित शरीर के अंग से संपर्क करती है, तो आप संवेदना को जड़ से खत्म करना सीख गए होंगे। इस प्रकार, संपर्क या उनके सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान पर संवेदनाओं पर ध्यान करने से व्यक्ति दुख को जड़ से खत्म करने में सक्षम होता है।

.

चेतना की एक ही शाखा पर 2 स्व हैं जो आपको उठने वाली संवेदनाओं के बारे में सूचित करते हैं, एक स्व जो देखता है और दूसरा स्व जो प्रतिक्रिया करता है और मूल्यांकन करता है। यहाँ, किसी को ऐसा स्व चुनना होगा जो केवल देखता है और प्रतिक्रिया नहीं करता। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनें और संवेदनाओं को देखते समय पूर्ण समता बनाए रखें। संवेदनाओं को उनके सही समय पर देखें, खाली दिमाग से, विश्लेषण न करें या कोई राय न दें, किसी भी तरह का मूल्यांकन न करें, अच्छा या बुरा। प्रभावित शरीर के अंग में होने वाली संवेदनाओं को बस तब तक देखें जब तक कि संवेदनाएँ स्थूल या मोटी न हो जाएँ, जब तक कि वे कम न हो जाएँ।

.

बस इतना ही कहना है कि हम मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि से संवेदनाओं का अवलोकन कर रहे हैं, एक भी संवेदना को छोड़े बिना, उनके सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान पर, कभी-कभी समग्र रूप से, कभी-कभी टुकड़े-टुकड़े में, इंच-इंच आगे बढ़ते हुए, एक सेकंड यहां और अगले सेकंड वहां, प्रभावित शरीर के भीतर
भाग।

.

हम प्रभावित शरीर के अंगों में संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखेंगे, आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से प्रभावित शरीर के अंग को स्कैन करेंगे जब तक कि संवेदनाएं स्थूल या दृश्यमान हैं।

.

•· +

सार रूप में सारा अस्तित्व अनित्य, दुःखमय और अ-आत्मा है (अर्थात, जैसा कि मन, शरीर-चेतना और 6 इन्द्रियों द्वारा अनुभव किया जाता है)

+ + + + + + + विपश्यना ध्यान क्या है?

विपश्यना दो भागों में है-

1)

<u>आनापान श्वास अवलोकन</u>

2)

अंतर्दृष्टि ध्यान (संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं का अवलोकन करें)

.

वस्तुनिष्ठ अवलोकनऔरसमभावये दो उपकरण हैं जिनका उपयोग विपश्यना ध्यान की धम्म शिक्षाओं में किया जाता है।

.

अनापान ध्यान, मन को नियंत्रित करने में मदद करता है जो एक जंगली घोड़े की तरह दौड़ रहा है, अनियंत्रित है, विचारों में उलझा हुआ है, वर्तमान क्षण में नहीं जी रहा है, इस प्रकार यहाँ-वहाँ अशांति और संकट पैदा कर रहा है। अनापान ध्यान में हम अपने मन की दृष्टि को नाक के द्वार पर स्थिर रखते हुए, अंदर आने वाली सांसों को देखते हैं, और बाहर जाने वाली सांसों को भी देखते हैं। यहाँ एक साधक मन को किसी भी तरह के विचारों में उलझने से रोकने का हर संभव प्रयास करता है, इस ज्ञान के साथ कि सभी विचार स्वप्नवत, भ्रम और अ-आत्मा हैं, उनमें कोई सार नहीं है, और हमारा कीमती समय बर्बाद करते हैं, इसलिए विचारों में क्यों उलझें? इस प्रकार, वे अपना ध्यान वापस नाक के द्वार पर लाते हैं और सांसों को देखते हैं जो नाक के द्वार के ठीक पास बाहर तैरती हैं या दूसरे शब्दों में, अपने मन की दृष्टि को नाक के द्वार पर केंद्रित रखते हुए सांसों को अंदर और बाहर आते-जाते देखते हैं।

.

अंतर्दृष्टि ध्यान या विपश्यना ध्यान वह साधन है जिसका उपयोग हम सभी मानसिक विकारों या संस्कारों को मिटाने के लिए करते हैं, जैसा कि प्राचीन पाली भाषा में कहा जाता है, जो अज्ञानता के कारण हमारे मन और शरीर में बस गए हैं। यहाँ अज्ञानता का अर्थ है, जब कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक नहीं था और जब कोई व्यक्ति समता नहीं दिखाता था और विचारों और घटनाओं के संबंध में लालसा या घृणा या भ्रम से प्रतिक्रिया करता था, जिसके परिणामस्वरूप निर्माण या निर्माण होता था, अर्थात संस्कार या मानसिक विकार।

.

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता क्या है?एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षकबस देखता है, अलग,सभी चीज़ें जैसी हैं,बिना कोई राय दिए, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता,बनाए रखनाकिसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न करके पूर्ण समताया प्रतिक्रिया,बातचीत या ध्यान की वस्तु (सांस, घटना, संवेदनाएं, मानसिक बाधाएं) के प्रति। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक अलग रहता है और किसी भी चीज से चिपकता नहीं है।

एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।

यह समझा जाता है कि जब कोईप्रतिक्रिया,वह संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ जवाब देता है,बाहरी वस्तुओं, घटनाओं के साथ प्रत्येक अंतःक्रिया से लालसा या घृणा उत्पन्न नहीं होनी चाहिए, तब व्यक्ति समझ गया हैसमता.इस प्रकार, एकजागरूकता के साथ जवाब देंऔरप्रतिक्रिया से बचें किसी भी घटना या बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों के साथ अंतःक्रिया, संवेदनाओं, मानसिक बाधाओं के प्रति सचेत रहना, और ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न हो, इसे ही साधक द्वारा समझा गया समभाव है।

.

समता का अभ्यास दो चरणों में किया जाता है:1) द्वेष की प्रतिक्रिया के स्थान पर करुणा की प्रतिक्रिया अपनाना सीखें। 2) फिर अगला कदम है किसी भी संस्कार या मानसिक विकार के प्रति अज्ञानतावश कोई प्रतिक्रिया न करना, कोई भी स्वैच्छिक कार्य न करना।
अपवित्रता.

.

सभीसंखाराया मानसिक अशुद्धियाँ हैंअधिक तीव्रप्रत्येक के साथ “घृणा की प्रतिक्रिया”आप उन्हें उनके उठने पर देते हैं। इस प्रकार, किसी भी प्रकार के संस्कार के प्रति करुणा और घृणा के साथ प्रतिक्रिया करने के लिए उन्हें प्रशिक्षित करना चाहिए। उदाहरण के लिए,मच्छर के काटने से त्वचा पर खरोंच आना 'घृणा की प्रतिक्रिया' है,इसे " से बदला जा सकता है"करुणा की प्रतिक्रिया" केवल त्वचा की सतह को धीरे से पोंछकर।

.

साधक को सभी 'घृणा की प्रतिक्रियाओं' को 'करुणा की प्रतिक्रिया' में बदलना चाहिए। उदाहरण के लिए, खुजली के प्रति खुजलाने की प्रतिक्रिया घृणा की प्रतिक्रिया है और इसलिए साधक को खुजली होने पर त्वचा की सतह को "धीरे से" पोंछने के लिए खुद को प्रशिक्षित करना चाहिए। हालाँकि इस मामले में, व्यक्ति ने अपनी इच्छा से या शारीरिक क्रिया के माध्यम से प्रतिक्रिया की है, लेकिन 'घृणा की प्रतिक्रिया' के बजाय, 'करुणा की प्रतिक्रिया' हुई है जो "घृणा के संस्कार" को खत्म करने और इसे "करुणा के संस्कार" में बदलने में मदद करेगी।

इसी प्रकार, एक साधक को बाहरी दुनिया के साथ सभी घटनाओं या अंतःक्रिया के संबंध में ऐसी सभी "घृणा की प्रतिक्रिया" को बदलने का प्रयास करना चाहिए, और ऐसा व्यवहार करने से अधिक दुख पैदा नहीं होता है जो दुनिया की सभी घटनाओं या अंतःक्रियाओं के प्रति घृणा या लालसा के साथ प्रतिक्रिया करने की अज्ञानता का परिणाम है।

.

+ + + + + दुख का सच,

पूर्ण रूप से समझना है, इसकी उत्पत्ति करने वाली लालसा और अशुद्धियों को त्यागना है या छोड़ देना है, दुख से मुक्ति/अंतिम लक्ष्य के रूप में निब्बान को महसूस करना है, और मुक्ति की ओर ले जाने वाले आर्य अष्टांगिक मार्ग को विकसित करना है। वह व्यक्ति, जिसने इन चारों को पूरा कर लिया है

कार्य थेरवाद बौद्ध धर्म का आदर्श रूप है। यह "अरहत" है, मुक्त व्यक्ति, जिसने बनने के चक्र से बंधन के सभी बंधन तोड़ दिए हैं और निब्बान और आनंद की अनुभवी स्वतंत्रता में रहता है।

+ + + आदत पैटर्न को कष्ट से वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक में बदलें

अगर आपको बुखार है, तो परेशान न होंबुखार, इसके बजाय सीखनाबस बुखार के लक्षण देखेंप्रभावित शरीर के अंगों पर [संदर्भ: धम्म संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें]।

.

यदि आप चिंता से व्याकुल हैं, तो कष्ट न उठायेंचिंता से बचें, इसके बजाय सीखेंबस चिंता के लक्षणों का निरीक्षण करेंप्रभावित शरीर के अंगों पर [संदर्भ: धम्म संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें]।

अगर आपके पैर के अंगूठे में चोट लगी है, तो परेशान न होंचोट या दर्द से बचें, बल्कि सीखेंबस चोट के लक्षणों का निरीक्षण करनाशरीर के उन हिस्सों पर जो दर्द, सुन्नता, झुनझुनी या सामान्य रूप से चोट से प्रभावित हैं [संदर्भ: सकल संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें]।

अगर मच्छर काटे तो परेशान मत होइएखुजली, इसके बजाय सीखनाबस काटने या खुजली के लक्षण देखेंप्रभावित शरीर के अंगों पर [संदर्भ: सकल संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें]।

.

और इसी तरह.....

+ + + + * * संवेदनाएं और मानसिक बाधाएं दुख को मिटाने का एक अवसर हैं **

.

प्रत्येक प्रकार की संवेदना या मानसिक बाधाओं का उत्पन्न होना हमारे लिए एक अवसर है कि हम धम्म दिशा-निर्देशों का प्रयोग करें तथा प्रयोगात्मक आधार पर सीखें कि वस्तुनिष्ठ अवलोकन और पूर्ण समता के माध्यम से इन्हें कैसे समाप्त किया जाए।

.

इस प्रकार, एक साधक जो बुद्ध द्वारा सिखाई गई आध्यात्मिक विज्ञान विधियों का उपयोग करके वास्तविक प्रयोगों के माध्यम से धम्म सीखना चाहता है, तब संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं का उठना दुख के उन्मूलन के लिए संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं का निरीक्षण करने के तरीके पर धम्म दिशानिर्देशों को लागू करने के लिए एक उत्कृष्ट अवसर के रूप में देखा जाएगा, और साधक तब वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के सिद्धांतों को लागू कर सकता है।

इनके लुप्त होते जाने का निरीक्षण करें, इस प्रकार वास्तविक समय में अस्थायित्व को समझें।

+ + + + + + और हम संवेदना का अवलोकन कैसे करते हैं?

शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें? एक साधक को शरीर के उस हिस्से के "सटीक संपर्क स्थान" को खोजने के लिए संवेदना के मार्ग का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित होना चाहिए जहां संवेदनाएं जीवित हैं, और इसके बजाय "संपर्क के ठीक उस स्थान पर संवेदना के उठने का निरीक्षण करें जहां संवेदना संवेदना से प्रभावित शरीर के हिस्से को छूती है।

प्रभावित शरीर के भाग की सतह पर सनसनी तैरती हुई महसूस की जा सकती है।संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से स्कैन किया जाता है, एक स्थान से दूसरे स्थान पर (प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र के भीतर), टुकड़ा-टुकड़ा करके, एक सेकंड यहां एक सेकंड वहां, इस प्रकार संवेदना से प्रभावित पूरे शरीर के हिस्से को कवर किया जाता है, इसे पूर्ण समभाव से देखा जाता है। लेकिन यहां हम संवेदना का उपयोग त्वचा पर उनके सटीक स्थान पर शरीर के उस हिस्से तक पहुंचने के लिए एक मार्ग के रूप में करते हैं जो इन संवेदनाओं को उत्सर्जित कर रहा है और संवेदना के साथ सक्रिय शरीर के हिस्से के निरंतर, वस्तुनिष्ठ और समभावपूर्ण अवलोकन के माध्यम से संवेदना के 'सटीक उद्भव' पर उस शरीर के हिस्से के क्षेत्र का निरीक्षण करते हैं।

.

स्थूल संवेदनाएँ किसी भी प्रकार की अशुद्धता, चोट या चोट या मच्छर के काटने जैसे बाहरी संपर्क के कारण प्रभावित शरीर के अंग की त्वचा की सतह पर तैरती रहती हैं। जबकि धम्म संवेदनाएँ जैसे चिंता, भय, क्रोध, शरीर को समग्र रूप से घेर लेती हैं।

.

और संवेदना के उत्पन्न होने या संपर्क के समय उसका सूक्ष्म या भेदक निरीक्षण क्या है? संपर्क पर ध्यान करना क्या है?
संपर्क से वातानुकूलित संवेदना उत्पन्न होती है, और सशर्त उत्पत्ति क्या है? लालसा या घृणा के कारण उत्पन्न होने वाली, इस प्रकार यह संपर्क वातानुकूलित है। इस प्रकार, यदि हम संवेदना को एक मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं और शरीर के प्रभावित हिस्से का वस्तुनिष्ठ रूप से निरीक्षण करते हैं जहाँ संवेदना बिल्कुल संपर्क बनाने की कोशिश करती है, तो संपर्क का यह वस्तुनिष्ठ और समदर्शी अवलोकन, संवेदना को उलट देता है और आप देखते हैं कि संवेदना गायब हो जाती है। इसे संवेदना के ठीक उनके उत्पन्न होने या संपर्क के समय सूक्ष्म या भेदक अवलोकन के रूप में जाना जाता है।

.

संवेदनाओं के मामले में 'संपर्क' का अवलोकन करने का मतलब है 'त्वचा की संपर्क सतह' का अवलोकन करना, जहाँ भी या सभी जगहों पर संवेदनाओं ने स्पर्श किया है। इस मामले में कोई संवेदनाओं का अवलोकन नहीं करता है, वे केवल 'त्वचा के क्षेत्र' का अवलोकन करते हैं जिसने संवेदनाओं के साथ संपर्क बनाया या संवेदनाओं द्वारा छुआ गया।

.

एसाधकों को उन्हें संवेदना को अनदेखा करने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए और इसके बजाय उस संपर्क को देखना चाहिए जहाँ संवेदना संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को छूती है। यदि आपने उस सटीक संपर्क क्षण को देखना सीख लिया है जब संवेदना प्रभावित शरीर के अंग से संपर्क करती है, तो आप संवेदना को जड़ से खत्म करना सीख गए होंगे। इस प्रकार, संपर्क पर ध्यान करने से दुख को जड़ से खत्म करने में सक्षम होता है।

.

जैसे किसी स्थान का पता खोजते समय आप किसी अन्य स्थानीय व्यक्ति की सहायता लेते हैं और एक बार पथपता ज्ञात और समझ में आ जाने पर, आप बस उस व्यक्ति को अनदेखा कर देते हैं और सटीक गंतव्य तक पहुँच जाते हैं; उसी तरह संवेदनाओं का उपयोग उनकी सटीक उत्पत्ति तक पहुँचने के लिए किया जाता है, जहाँ वे संवेदना से प्रभावित त्वचा की सतह के साथ संपर्क बनाते हैं, और एक बार सटीक उत्पत्ति स्थान या संपर्क समझ में आ जाने पर, संवेदनाओं को तुरंत अनदेखा या त्याग दिया जाता है, यह वह तरीका है जिससे व्यक्ति संवेदनाओं को उनके सूक्ष्म स्तर पर या संपर्क पर देखता है। इस प्रकार, हम सूक्ष्म स्तर पर दुख को जड़ से मिटाने के लिए संवेदनाओं के बजाय संपर्क का निरीक्षण करते हैं।

.

+ + + संवेदनाओं और सांसों का सूक्ष्म या गहन निरीक्षण। अगर आपको टिनिटस की समस्या है तो इससे बचें

सर्वत्र आनापान-सति में नाक की नोक पर 'वायु का स्पर्श' देखने का वर्णन किया गया है, लेकिन मैंने यह निष्कर्ष निकाला है कि 'संपर्क करना'यह वह है जिसे हम देखेंगे न कि 'हवा का स्पर्श', इस प्रकार आपके मन की आंखें प्रत्येक श्वास लेने और छोड़ने पर नाक की नोक पर होने वाले सभी संपर्कों को देखने में सक्षम हैं।

.

नाक की नोक पर 'हवा का स्पर्श' एक सनसनी है,लेकिन यहाँ हमें यह ध्यान रखना होगा कित्वचा की सतह का संपर्क क्षेत्र'औरनहींसनसनी उर्फ 'हवा का स्पर्श', या यूं कह सकते हैं किहम 'सटीक त्वचा की सतह' का निरीक्षण करते हैं,जहां हर सांस सांस लेने या छोड़ने के दौरान स्पर्श करती है।

.

इस प्रकार, नाक की नोक पर प्रत्येक आनापान श्वास अवलोकन ध्यान के दौरान, आपका 'ध्यान नाक की नोक पर दृढ़ता से स्थिर होता है' और आप नाक की नोक की त्वचा की सतह के उन सभी स्थानों की रिपोर्ट करते हैं या नोट करते हैं जिन्हें श्वास लेने या छोड़ने के दौरान सांस द्वारा छुआ गया था।

.

समझने वाली बात यह है कि 'सकल संवेदना अवलोकन'और 'दोनों अंडाकार नाक की नोक पर सांस का अवलोकन', हम त्वचा की उस सटीक सतह पर पहुंचते हैं जहां 'संवेदना या वायु' त्वचा की सतह के साथ संपर्क बनाती है और उस सटीक त्वचा सतह क्षेत्र को समभाव से देखते हैं।

.

इसे त्वचा की सतह के संपर्क स्थान पर संवेदना और श्वास का सूक्ष्म अवलोकन कहा जाता है। इसे सूक्ष्म या भेदक अवलोकन कहा जाता है।

.

नाक की नोक पर 'संपर्क' देखने का मतलब है 'त्वचा की संपर्क सतह' को देखना, जहाँ भी या सभी जगहों पर सांस या हवा ने छुआ है। इस मामले में कोई सांस या हवा को नहीं देखता है, वे केवल 'त्वचा के क्षेत्र' को देखते हैं जो हवा के संपर्क में आया या हवा से छुआ गया।

.

इसी प्रकार, 'संपर्क' शब्द का प्रयोगसकल संवेदनाएँ,इसका मतलब है 'त्वचा की संपर्क सतह' का निरीक्षण करना, जहाँ भी या सभी जगहों पर संवेदनाओं द्वारा स्पर्श किया जाता है। इस मामले में कोई निरीक्षण नहीं करता हैसकल संवेदनाएँ,वे केवल 'त्वचा के उस क्षेत्र' का निरीक्षण करते हैं जो संवेदनाओं के संपर्क में आया था या संवेदनाओं द्वारा छुआ गया था।

धम्म संवेदनाएँजैसे चिंता, भय, घबराहट, क्रोध आदि जैसे विकार सम्पूर्ण शरीर या अंग-अंग को ग्रस लेते हैं, उन्हें तब तक समभाव से देखते रहें जब तक वे समाप्त न हो जाएं।

.

.

+ + + + + + + 5 मानसिक बाधाओं का कमजोर होना:

मानसिक बाधा “दुर्भावना या द्वेष” से प्रभावित होने पर साधक को यह स्वीकार करना चाहिए कि वे “दुर्भावना या द्वेष” से प्रभावित हैं, इस प्रकार ““उस जागरूकता पर ध्यान लगाना मानसिक बाधा समभाव से““ , साधक को मानसिक बाधा बनी रहती है
जब तक मानसिक बाधा कमजोर न हो जाए या दूर न हो जाए, तब तक धैर्य के साथ इसका अभ्यास करें।

.

इसी प्रकार जब संदेह से प्रभावित होते हैं, इसी प्रकार जब कामुक इच्छा, आलस्य और अकर्मण्यता या उत्तेजना, अपराध या पश्चाताप से प्रभावित होते हैं,साधक पीड़ित मानसिक चेतना के प्रति जागरूकता का ध्यान करता है बाधाओं को समभाव से तब तक दूर रखें जब तक वे समाप्त न हो जाएं ”।

.

यदि मानसिक बाधा के कारण शरीर के प्रभावित भाग पर संवेदना उत्पन्न हो गई है, तो सबसे पहले मानसिक बाधा को जड़ से समाप्त करने के लिए प्रभावित शरीर के भाग पर संवेदना अवलोकन विधि अपनानी चाहिए।

.

+ + संखारा के दो पोषक तत्व (संवेदनाओं को कैसे न बढ़ाएं)

.

दो पोषक तत्व हैं जो मानसिक मलिनता या संस्कार या स्वयं का समुच्चय बनाते हैं।

1)

गैर-उद्देश्यपरक पर्यवेक्षकउर्फवस्तुपरक पर्यवेक्षक के तीव्र होने पर संवेदना का अवलोकन न करना प्रतिक्रिया करने की इच्छा.संदर्भ: मेरा नोट: संपर्क बिंदु पर संवेदनाओं या अनुभूतियों का निरीक्षण कैसे करें]

.

2)

असम्भावउर्फ प्रतिक्रिया यास्वैच्छिक कार्य (शारीरिक, मौखिक या मानसिक) नक्काशी या घृणा या 'परिणाम की अपेक्षा', संवेदना और स्वैच्छिक क्रियाओं या मानसिक बाधाओं के संबंध में।

.

सबसे पहले संवेदना या मानसिक बाधा उत्पन्न होती है और साधक को उन्हें ध्यानपूर्वक देखना होता है।वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक (संदर्भ: मेरा नोट: संपर्क बिंदु पर मानसिक बाधाओं या संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें)लेकिन यदि साधक प्रलोभन में आ जाए तोप्रतिक्रियाउस अनुभूति या मानसिक बाधा के प्रति सचेत होकर और स्वैच्छिक कार्य करता है, अब उस अनुभूति के लिए संखारा या मानसिक मलिनता या स्वयं का समूह मौजूद है। स्वैच्छिक कार्य या प्रतिक्रिया करुणा, ज्ञान और बिना किसी अपेक्षा के की जानी चाहिए और इस प्रकार साधक अपने द्वारा किए गए किसी भी कार्य के परिणाम से खुद को बांधता या चिपकाता नहीं है। उदाहरण के लिए, खुजली के प्रति प्रतिक्रिया में खुजलाने की सभी क्रिया को खुजलाने की क्रिया के बजाय त्वचा या शरीर के प्रभावित हिस्से की सतह को धीरे से पोंछने की क्रिया में बदल देना चाहिए।

.

इस प्रकार, एकवस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षकसंवेदना के उत्पन्न होने पर संखारा उत्पन्न होने से बचने का पहला कदम है और प्रतिक्रिया न करनासंवेदना या मानसिक बाधा के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करना, उस संवेदना या संस्कार को उत्पन्न करने या कमजोर करने से बचने का एक और तरीका है।

.

व्यक्ति को सभी कर्म या स्वेच्छाचारी कार्य बिना किसी परिणाम की अपेक्षा के करने चाहिए, तथा उसे कर्मों को राग, द्वेष या परिणाम से नहीं बांधना चाहिए।

.

इस प्रकार, उपरोक्त से यह कहा जा सकता है किकिसी भी प्रकार की संवेदनाहैंतेजयदि साधक निरन्तर प्रतिक्रियाउनके खिलाफ.

+ + + + + + 4 आर्य सत्य, समता, वस्तुनिष्ठ अवलोकन, अनित्यता (अनिच्चा) की समझ।

मच्छर के काटने (खुजली) को कैसे देखें, इसके उदाहरण से हमने 4 आर्य सत्य, समता, वस्तुनिष्ठ अवलोकन, अनित्यता (अनिच्चा) सीखी।

मच्छर के काटने (खुजली) को दुख के रूप में समझा जाता था, इस दुख (मच्छर के काटने) के प्रति किसी भी तरह की लालसा या घृणा को त्याग दिया जाता था और दुख की समाप्ति यानी खुजली का गायब होना खुजली के निरंतर वस्तुनिष्ठ अवलोकन (जो केवल निरीक्षण करता है) के माध्यम से महसूस किया जाता था, जिसमें पूर्ण समभाव बनाए रखा जाता था, जहाँ कोई प्रतिक्रिया नहीं करता था। जब कुछ मिनटों के बाद खुजली गायब हो गई, तो यह समझा गया कि खुजली की अनुभूति अस्थायी थी और यदि कोई प्रतिक्रिया नहीं करता है और पूर्ण समभाव दिखाता है, तो अनुभूति अपने आप गायब हो जाती है।

मच्छर के काटने या किसी भी तरह की खुजली के प्रति खुजलाने (किसी भी तरह की खुजली से घृणा) की प्रतिक्रिया को खुजली से प्रभावित त्वचा की सतह को धीरे से पोंछकर "करुणा" में बदला जा सकता है। इसलिए, अगली बार जब आप किसी भी कारण से खुजली से प्रभावित हों, तो 'खुजलाने के बजाय त्वचा की सतह को धीरे से पोंछें'।

. + + + + + स्वयं के समुच्चय को जाने दें, किसी घटना का वस्तुनिष्ठ अवलोकन करें

साराह उर्फ [धमकाने वाला या बॉस] के उदाहरण से हम सीखते हैं कि साराह का रूप, साराह का भाव या विचार, साराह का बोध और साराह का कोई भी प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक कार्य को "छोड़ देना" है। आपको अपने दोस्तों, ऑफिस और घर पर सहकर्मियों या किसी भी व्यक्ति के साथ साराह के बारे में बात करने (मौखिक स्वैच्छिक कार्य) से बचना चाहिए और साराह द्वारा सौंपे गए कार्य पर ही ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

आपको उन संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं को भी समता के साथ देखना चाहिए, जो किसी दुःख देने वाले व्यक्ति के साथ बातचीत करने के कारण उत्पन्न होती हैं, और जैसे ही वे उत्पन्न हों, उन्हें छोड़ देना चाहिए।

.

घटना या अंतःक्रिया के उदाहरण के साथजहां एक व्यक्ति ने आपको नजरअंदाज कर दिया, हालांकि आप उसके लिए काम कर रहे थे, आपने सिर्फ एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर और यह विश्लेषण न करके कि उसने ऐसा व्यवहार क्यों किया, उसके प्रति लालसा या घृणा पैदा नहीं की?

साथ ही, आप इसके कारण उत्पन्न होने वाली किसी भी संवेदना के प्रति सचेत रहे और एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक और समदर्शी बनकर उनका निरीक्षण किया और उन्हें मुक्त किया।

.

यह आपने अपनी 'सम्पजन' बुद्धि के अनुसार किया, अर्थात् किसी भी घटना (अंतःक्रिया) के संबंध में राग या द्वेष की रचना या अपेक्षा के साथ कर्म करना ही इसका कारण है।

बनना अर्थात, एक नए दुख का जन्म। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर और समता बनाए रखकर आपने दुख के जन्म को रोक दिया है।

+ + + प्रश्न: मैं उस व्यक्ति के प्रति घृणा को कैसे रोकूं जिसके प्रति मेरे मन में तीव्र नकारात्मक भावनाएं हैं?

मेरा उत्तर:

किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में विचार या दर्शन हमें परेशान करता रहता है जो किसी तरह से हमारे लिए अच्छा नहीं रहा है, लेकिन समपजना और ज्ञान है कि यदि मैं किसी भी प्रकार की घृणा उत्पन्न होने देता हूँ, तो वह मैं ही होऊँगा जो दुखी महसूस करूँगा क्योंकि कोई भी घृणा उस व्यक्ति के लिए एक नया संस्कार या मानसिक मलिनता या चेतना उत्पन्न करेगी जिसे घृणा का संस्कार कहा जाता है, और एक बार संस्कार निर्मित हो जाने पर यह मुझे परेशान करता रहेगा और मुझे दुखी बनाएगा।

.

भावना संस्कार या स्व का एक तत्व है, और इस प्रकार, जैसे ही उस व्यक्ति के बारे में भावना या विचार उठता है जो दुख का कारण बनता है, मैं उस व्यक्ति के प्रति किसी भी तरह की घृणा या भावना को 'छोड़' देता हूँ और इस तरह खुद को एक नया संस्कार या अपवित्रता और उसके बाद खुद के लिए दुख पैदा करने से बचाता हूँ। साथ ही, आपको उसी व्यक्ति के लिए करुणा और प्रेम के विचार रखना जारी रखना चाहिए जो आपको दुख पहुँचा रहा है। आपको उन्हें 'सभी रूपों में भावना' को छोड़ने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए, क्योंकि भावना संस्कार या स्व का एक तत्व है, और इसके बजाय आपको सभी के लिए करुणा और प्रेम विकसित करना चाहिए।

.

इस प्रकार, यह ज्ञान कि यदि मैं किसी के प्रति घृणा उत्पन्न करता हूँ तो मैं ही उसका पहला शिकार होऊँगा, मुझे किसी के प्रति घृणा उत्पन्न न करने का मार्गदर्शन देता रहता है।हमें सदैव सभी के प्रति दया और प्रेम का भाव रखना चाहिए, तथा किसी भी प्रकार की घृणा को जड़ से समाप्त करना चाहिए।

.

इस ज्ञान के साथ घृणा की भावना को त्याग दें।या, जब भी आप अस्थिर या खोया हुआ महसूस करते हैं और घृणा पैदा होने से नहीं रोक पाते हैं, तो आप नाक के दरवाज़े के ठीक बाहर सांस लेना शुरू कर सकते हैं। नाक के दरवाज़े के ठीक बाहर होने वाली साँस लेना और छोड़ना समभाव से देखना चाहिए

लेकिन अगर कोई इतना सतर्क नहीं है कि 'नहीं बनाएं'यदि किसी व्यक्ति में घृणा की भावना है, तो वह शरीर पर घृणा उत्पन्न होते ही संवेदना और मानसिक बाधाओं को देखने की ओर जा सकता है; और इस प्रकार, घृणा के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदना और मानसिक बाधाओं का वस्तुनिष्ठ अवलोकन संवेदना और उसके बाद की घृणा को कमज़ोर कर देगा। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक विश्लेषण नहीं करता है, राय नहीं बनाता है, वह केवल अलग होकर देखता है, जब वह सांस पर ध्यान लगाता है या किसी घटना या विचारों पर विचार करता है।

.

अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com

एसाधकों को उन्हें संवेदना को अनदेखा करने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए और इसके बजाय उस संपर्क को देखना चाहिए जहाँ संवेदना संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को छूती है। यदि आपने उस सटीक संपर्क क्षण को देखना सीख लिया है जब संवेदना प्रभावित शरीर के अंग से संपर्क करती है, तो आप संवेदना को जड़ से खत्म करना सीख गए होंगे। इस प्रकार, संपर्क पर ध्यान करने से दुख को जड़ से खत्म करने में सक्षम होता है।

.

जैसे किसी स्थान का पता खोजते समय आप किसी अन्य स्थानीय व्यक्ति की सहायता लेते हैं और एक बार पथपता ज्ञात और समझ में आ जाने पर, आप बस उस व्यक्ति को अनदेखा कर देते हैं और सटीक गंतव्य तक पहुँच जाते हैं; उसी तरह संवेदनाओं का उपयोग उनकी सटीक उत्पत्ति तक पहुँचने के लिए किया जाता है, जहाँ वे संवेदना से प्रभावित त्वचा की सतह के साथ संपर्क बनाते हैं, और एक बार सटीक उत्पत्ति स्थान या संपर्क समझ में आ जाने पर, संवेदनाओं को तुरंत अनदेखा या त्याग दिया जाता है, यह वह तरीका है जिससे व्यक्ति संवेदनाओं को उनके सूक्ष्म स्तर पर या संपर्क पर देखता है। इस प्रकार, हम सूक्ष्म स्तर पर दुख को जड़ से मिटाने के लिए संवेदनाओं के बजाय संपर्क का निरीक्षण करते हैं।

.

+ + + संवेदनाओं और सांसों का सूक्ष्म या गहन निरीक्षण। अगर आपको टिनिटस की समस्या है तो इससे बचें

सर्वत्र आनापान-सति में नाक की नोक पर 'वायु का स्पर्श' देखने का वर्णन किया गया है, लेकिन मैंने यह निष्कर्ष निकाला है कि 'संपर्क करना'यह वह है जिसे हम देखेंगे न कि 'हवा का स्पर्श', इस प्रकार आपके मन की आंखें प्रत्येक श्वास लेने और छोड़ने पर नाक की नोक पर होने वाले सभी संपर्कों को देखने में सक्षम हैं।

.

नाक की नोक पर 'हवा का स्पर्श' एक सनसनी है,लेकिन यहाँ हमें यह ध्यान रखना होगा कित्वचा की सतह का संपर्क क्षेत्र'औरनहींसनसनी उर्फ 'हवा का स्पर्श', या यूं कह सकते हैं किहम 'सटीक त्वचा की सतह' का निरीक्षण करते हैं,जहां हर सांस सांस लेने या छोड़ने के दौरान स्पर्श करती है।

.

इस प्रकार, नाक की नोक पर प्रत्येक आनापान श्वास अवलोकन ध्यान के दौरान, आपका 'ध्यान नाक की नोक पर दृढ़ता से स्थिर होता है' और आप नाक की नोक की त्वचा की सतह के उन सभी स्थानों की रिपोर्ट करते हैं या नोट करते हैं जिन्हें श्वास लेने या छोड़ने के दौरान सांस द्वारा छुआ गया था।

.

समझने वाली बात यह है कि 'सकल संवेदना अवलोकन'और 'दोनों अंडाकार नाक की नोक पर सांस का अवलोकन', हम त्वचा की उस सटीक सतह पर पहुंचते हैं जहां 'संवेदना या वायु' त्वचा की सतह के साथ संपर्क बनाती है और उस सटीक त्वचा सतह क्षेत्र को समभाव से देखते हैं।

.

इसे त्वचा की सतह के संपर्क स्थान पर संवेदना और श्वास का सूक्ष्म अवलोकन कहा जाता है। इसे सूक्ष्म या भेदक अवलोकन कहा जाता है।

.

नाक की नोक पर 'संपर्क' देखने का मतलब है 'त्वचा की संपर्क सतह' को देखना, जहाँ भी या सभी जगहों पर सांस या हवा ने छुआ है। इस मामले में कोई सांस या हवा को नहीं देखता है, वे केवल 'त्वचा के क्षेत्र' को देखते हैं जो हवा के संपर्क में आया या हवा से छुआ गया।

.

इसी प्रकार, 'संपर्क' शब्द का प्रयोगसकल संवेदनाएँ,इसका मतलब है 'त्वचा की संपर्क सतह' का निरीक्षण करना, जहाँ भी या सभी जगहों पर संवेदनाओं द्वारा स्पर्श किया जाता है। इस मामले में कोई निरीक्षण नहीं करता हैसकल संवेदनाएँ,वे केवल 'त्वचा के उस क्षेत्र' का निरीक्षण करते हैं जो संवेदनाओं के संपर्क में आया था या संवेदनाओं द्वारा छुआ गया था।

धम्म संवेदनाएँजैसे चिंता, भय, घबराहट, क्रोध आदि जैसे विकार सम्पूर्ण शरीर या अंग-अंग को ग्रस लेते हैं, उन्हें तब तक समभाव से देखते रहें जब तक वे समाप्त न हो जाएं।

.

.

+ + + + + + + 5 मानसिक बाधाओं का कमजोर होना:

मानसिक बाधा “दुर्भावना या द्वेष” से प्रभावित होने पर साधक को यह स्वीकार करना चाहिए कि वे “दुर्भावना या द्वेष” से प्रभावित हैं, इस प्रकार ““उस जागरूकता पर ध्यान लगाना मानसिक बाधा समभाव से““ , साधक को मानसिक बाधा बनी रहती है
जब तक मानसिक बाधा कमजोर न हो जाए या दूर न हो जाए, तब तक धैर्य के साथ इसका अभ्यास करें।

.

इसी प्रकार जब संदेह से प्रभावित होते हैं, इसी प्रकार जब कामुक इच्छा, आलस्य और अकर्मण्यता या उत्तेजना, अपराध या पश्चाताप से प्रभावित होते हैं,साधक पीड़ित मानसिक चेतना के प्रति जागरूकता का ध्यान करता है बाधाओं को समभाव से तब तक दूर रखें जब तक वे समाप्त न हो जाएं ”।

.

यदि मानसिक बाधा के कारण शरीर के प्रभावित भाग पर संवेदना उत्पन्न हो गई है, तो सबसे पहले मानसिक बाधा को जड़ से समाप्त करने के लिए प्रभावित शरीर के भाग पर संवेदना अवलोकन विधि अपनानी चाहिए।

.

+ + संखारा के दो पोषक तत्व (संवेदनाओं को कैसे न बढ़ाएं)

.

दो पोषक तत्व हैं जो मानसिक मलिनता या संस्कार या स्वयं का समुच्चय बनाते हैं।

1)

गैर-उद्देश्यपरक पर्यवेक्षकउर्फवस्तुपरक पर्यवेक्षक के तीव्र होने पर संवेदना का अवलोकन न करना प्रतिक्रिया करने की इच्छा.संदर्भ: मेरा नोट: संपर्क बिंदु पर संवेदनाओं या अनुभूतियों का निरीक्षण कैसे करें]

.

2)

असम्भावउर्फ प्रतिक्रिया यास्वैच्छिक कार्य (शारीरिक, मौखिक या मानसिक) नक्काशी या घृणा या 'परिणाम की अपेक्षा', संवेदना और स्वैच्छिक क्रियाओं या मानसिक बाधाओं के संबंध में।

.

सबसे पहले संवेदना या मानसिक बाधा उत्पन्न होती है और साधक को उन्हें ध्यानपूर्वक देखना होता है।वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक (संदर्भ: मेरा नोट: संपर्क बिंदु पर मानसिक बाधाओं या संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें)लेकिन यदि साधक प्रलोभन में आ जाए तोप्रतिक्रियाउस अनुभूति या मानसिक बाधा के प्रति सचेत होकर और स्वैच्छिक कार्य करता है, अब उस अनुभूति के लिए संखारा या मानसिक मलिनता या स्वयं का समूह मौजूद है। स्वैच्छिक कार्य या प्रतिक्रिया करुणा, ज्ञान और बिना किसी अपेक्षा के की जानी चाहिए और इस प्रकार साधक अपने द्वारा किए गए किसी भी कार्य के परिणाम से खुद को बांधता या चिपकाता नहीं है। उदाहरण के लिए, खुजली के प्रति प्रतिक्रिया में खुजलाने की सभी क्रिया को खुजलाने की क्रिया के बजाय त्वचा या शरीर के प्रभावित हिस्से की सतह को धीरे से पोंछने की क्रिया में बदल देना चाहिए।

.

इस प्रकार, एकवस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षकसंवेदना के उत्पन्न होने पर संखारा उत्पन्न होने से बचने का पहला कदम है और प्रतिक्रिया न करनासंवेदना या मानसिक बाधा के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करना, उस संवेदना या संस्कार को उत्पन्न करने या कमजोर करने से बचने का एक और तरीका है।

.

व्यक्ति को सभी कर्म या स्वेच्छाचारी कार्य बिना किसी परिणाम की अपेक्षा के करने चाहिए, तथा उसे कर्मों को राग, द्वेष या परिणाम से नहीं बांधना चाहिए।

.

इस प्रकार, उपरोक्त से यह कहा जा सकता है किकिसी भी प्रकार की संवेदनाहैंतेजयदि साधक निरन्तर प्रतिक्रियाउनके खिलाफ.

+ + + + + + 4 आर्य सत्य, समता, वस्तुनिष्ठ अवलोकन, अनित्यता (अनिच्चा) की समझ।

मच्छर के काटने (खुजली) को कैसे देखें, इसके उदाहरण से हमने 4 आर्य सत्य, समता, वस्तुनिष्ठ अवलोकन, अनित्यता (अनिच्चा) सीखी।

मच्छर के काटने (खुजली) को दुख के रूप में समझा जाता था, इस दुख (मच्छर के काटने) के प्रति किसी भी तरह की लालसा या घृणा को त्याग दिया जाता था और दुख की समाप्ति यानी खुजली का गायब होना खुजली के निरंतर वस्तुनिष्ठ अवलोकन (जो केवल निरीक्षण करता है) के माध्यम से महसूस किया जाता था, जिसमें पूर्ण समभाव बनाए रखा जाता था, जहाँ कोई प्रतिक्रिया नहीं करता था। जब कुछ मिनटों के बाद खुजली गायब हो गई, तो यह समझा गया कि खुजली की अनुभूति अस्थायी थी और यदि कोई प्रतिक्रिया नहीं करता है और पूर्ण समभाव दिखाता है, तो अनुभूति अपने आप गायब हो जाती है।

मच्छर के काटने या किसी भी तरह की खुजली के प्रति खुजलाने (किसी भी तरह की खुजली से घृणा) की प्रतिक्रिया को खुजली से प्रभावित त्वचा की सतह को धीरे से पोंछकर "करुणा" में बदला जा सकता है। इसलिए, अगली बार जब आप किसी भी कारण से खुजली से प्रभावित हों, तो 'खुजलाने के बजाय त्वचा की सतह को धीरे से पोंछें'।

. + + + + + स्वयं के समुच्चय को जाने दें, किसी घटना का वस्तुनिष्ठ अवलोकन करें

साराह उर्फ [धमकाने वाला या बॉस] के उदाहरण से हम सीखते हैं कि साराह का रूप, साराह का भाव या विचार, साराह का बोध और साराह का कोई भी प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक कार्य को "छोड़ देना" है। आपको अपने दोस्तों, ऑफिस और घर पर सहकर्मियों या किसी भी व्यक्ति के साथ साराह के बारे में बात करने (मौखिक स्वैच्छिक कार्य) से बचना चाहिए और साराह द्वारा सौंपे गए कार्य पर ही ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

आपको उन संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं को भी समता के साथ देखना चाहिए, जो किसी दुःख देने वाले व्यक्ति के साथ बातचीत करने के कारण उत्पन्न होती हैं, और जैसे ही वे उत्पन्न हों, उन्हें छोड़ देना चाहिए।

.

घटना या अंतःक्रिया के उदाहरण के साथजहां एक व्यक्ति ने आपको नजरअंदाज कर दिया, हालांकि आप उसके लिए काम कर रहे थे, आपने सिर्फ एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर और यह विश्लेषण न करके कि उसने ऐसा व्यवहार क्यों किया, उसके प्रति लालसा या घृणा पैदा नहीं की?

साथ ही, आप इसके कारण उत्पन्न होने वाली किसी भी संवेदना के प्रति सचेत रहे और एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक और समदर्शी बनकर उनका निरीक्षण किया और उन्हें मुक्त किया।

.

यह आपने अपनी 'सम्पजन' बुद्धि के अनुसार किया, अर्थात् किसी भी घटना (अंतःक्रिया) के संबंध में राग या द्वेष की रचना या अपेक्षा के साथ कर्म करना ही इसका कारण है।

बनना अर्थात, एक नए दुख का जन्म। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर और समता बनाए रखकर आपने दुख के जन्म को रोक दिया है।

+ + + प्रश्न: मैं उस व्यक्ति के प्रति घृणा को कैसे रोकूं जिसके प्रति मेरे मन में तीव्र नकारात्मक भावनाएं हैं?

मेरा उत्तर:

किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में विचार या दर्शन हमें परेशान करता रहता है जो किसी तरह से हमारे लिए अच्छा नहीं रहा है, लेकिन समपजना और ज्ञान है कि यदि मैं किसी भी प्रकार की घृणा उत्पन्न होने देता हूँ, तो वह मैं ही होऊँगा जो दुखी महसूस करूँगा क्योंकि कोई भी घृणा उस व्यक्ति के लिए एक नया संस्कार या मानसिक मलिनता या चेतना उत्पन्न करेगी जिसे घृणा का संस्कार कहा जाता है, और एक बार संस्कार निर्मित हो जाने पर यह मुझे परेशान करता रहेगा और मुझे दुखी बनाएगा।

.

भावना संस्कार या स्व का एक तत्व है, और इस प्रकार, जैसे ही उस व्यक्ति के बारे में भावना या विचार उठता है जो दुख का कारण बनता है, मैं उस व्यक्ति के प्रति किसी भी तरह की घृणा या भावना को 'छोड़' देता हूँ और इस तरह खुद को एक नया संस्कार या अपवित्रता और उसके बाद खुद के लिए दुख पैदा करने से बचाता हूँ। साथ ही, आपको उसी व्यक्ति के लिए करुणा और प्रेम के विचार रखना जारी रखना चाहिए जो आपको दुख पहुँचा रहा है। आपको उन्हें 'सभी रूपों में भावना' को छोड़ने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए, क्योंकि भावना संस्कार या स्व का एक तत्व है, और इसके बजाय आपको सभी के लिए करुणा और प्रेम विकसित करना चाहिए।

.

इस प्रकार, यह ज्ञान कि यदि मैं किसी के प्रति घृणा उत्पन्न करता हूँ तो मैं ही उसका पहला शिकार होऊँगा, मुझे किसी के प्रति घृणा उत्पन्न न करने का मार्गदर्शन देता रहता है।हमें सदैव सभी के प्रति दया और प्रेम का भाव रखना चाहिए, तथा किसी भी प्रकार की घृणा को जड़ से समाप्त करना चाहिए।

.

इस ज्ञान के साथ घृणा की भावना को त्याग दें।या, जब भी आप अस्थिर या खोया हुआ महसूस करते हैं और घृणा पैदा होने से नहीं रोक पाते हैं, तो आप नाक के दरवाज़े के ठीक बाहर सांस लेना शुरू कर सकते हैं। नाक के दरवाज़े के ठीक बाहर होने वाली साँस लेना और छोड़ना समभाव से देखना चाहिए

लेकिन अगर कोई इतना सतर्क नहीं है कि 'नहीं बनाएं'यदि किसी व्यक्ति में घृणा की भावना है, तो वह शरीर पर घृणा उत्पन्न होते ही संवेदना और मानसिक बाधाओं को देखने की ओर जा सकता है; और इस प्रकार, घृणा के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदना और मानसिक बाधाओं का वस्तुनिष्ठ अवलोकन संवेदना और उसके बाद की घृणा को कमज़ोर कर देगा। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक विश्लेषण नहीं करता है, राय नहीं बनाता है, वह केवल अलग होकर देखता है, जब वह सांस पर ध्यान लगाता है या किसी घटना या विचारों पर विचार करता है।

.

एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक संखारा या अपवित्रता पैदा करने के खतरे से भी अवगत होता है और जानता है कि धम्म विपश्यना की सभी वस्तुओं को उसी रूप में देखा जाना चाहिए, जैसे वे एक खाली या तटस्थ मन से दिखाई देती हैं, जो वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के अर्थ के प्रति जागरूकता से भरा होता है।

+ + + + + मानसिक बाधाओं "दुर्भावना" और 'विचारों' के लिए मन और शरीर को स्कैन करना

साधक या व्यक्ति, जैसे ही वह जागता है और अपने मन और शरीर की स्थिति को स्कैन करता है। ऐसा करने पर वह समझ जाता है कि क्या वह मानसिक बाधा "घृणा" या "दुर्भावना" से प्रभावित है, जो उसे परेशान करने वाली किसी घटना के कारण है। यह दुर्भावना या घृणा तब व्यक्ति को विचारों की शृंखला में जाने का कारण बन सकती है, जहाँ विचारों में, वह उस घटना या व्यक्ति से लड़ने की कोशिश करता है जिसके कारण घृणा पैदा हुई है।

यह एक दुष्चक्र है और व्यक्ति निरंतर घृणा और अनुवर्ती विचारों की स्थिति में रहता है, जहां वह विचारों में एक ही घटना या व्यक्ति के साथ कई बार बातचीत करता है।

अब, यदि कोई धम्म का प्रयोग करता है तो वह जानता है कि द्वेष का कारण कोई घटना या बाहरी व्यक्ति या बाहरी वस्तु नहीं है, वह जानता है कि द्वेष या 'बुरी' इच्छा का कारण मानसिक बाधा 'द्वेष' या 'घृणा' का उत्पन्न होना है, और इस प्रकार इस ज्ञान के साथ वह व्यक्ति या बाहरी वस्तुओं के प्रति किसी भी दुर्भावना को छोड़ देता है और फिर द्वेष या मानसिक बाधा की अनुभूति पर ध्यान केंद्रित या ध्यान करना शुरू करता है जो उसे प्रभावित कर रही है और इस प्रकार वह पाता है कि मन या सिर इस दुर्भावना से प्रभावित है, और इसलिए वह 'मानसिक बाधा', "आंदोलन या द्वेष" के प्रति जागरूकता से प्रभावित सिर के स्थान का वस्तुनिष्ठ रूप से अवलोकन करता है, जब तक कि संवेदनाएं या बाधा कमजोर नहीं हो जाती।

. + + + + +

इस प्रकार, लोभ (वासना) को त्यागने के उद्देश्य से गंदगी का विकास किया जाना चाहिए। दुर्भावना को त्यागने के उद्देश्य से करुणा, प्रेम, दया का विकास किया जाना चाहिए। लागू विचारों को काटने के उद्देश्य से सांस लेने के प्रति सजगता विकसित की जानी चाहिए।'मैं हूं' की दंभ को दूर करने के उद्देश्य से अनित्यता की धारणा विकसित की जानी चाहिए।

+ + +

साधक को शपथ लेनी चाहिए,धम्म के सिद्धांतों को लागू करते समय वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बने रहना। इसका मतलब है कि उसे विश्लेषण नहीं करना चाहिए, किसी भी घटना पर कोई राय नहीं देनी चाहिए या सांस पर ध्यान लगाने के दौरान या विपश्यना शरीर स्कैन के दौरान, उसे धम्म को लागू करने की पूरी प्रक्रिया के दौरान वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक और समभाव में रहना चाहिए।

जब वह धम्म प्रक्रियाओं का प्रयोग समाप्त कर लेगा, तब सभी विश्लेषण आदि किए जा सकते हैं।

+ + + + + +

+ + + जब कोई अस्थिर या संशयग्रस्त महसूस करता है

जब कोई व्यक्ति संदेह में हो या अस्थिर महसूस करे, तो उसे धम्म की सभी प्रक्रियाओं को रोक देना चाहिए और निम्न प्रकार से सांस लेनी चाहिए:

जब भी आप अस्थिर या खोया हुआ महसूस करते हैं और घृणा पैदा होने से नहीं रोक पाते हैं, तो आप नाक के दरवाज़े के ठीक बाहर बहती हुई सांस को देखना शुरू कर सकते हैं। नाक के दरवाज़े के ठीक बाहर होने वाली साँस अंदर और बाहर की ओर आने वाली साँस को समभाव से देखना चाहिए।

. + + + +

एक बार जब आप समझ जाते हैं कि संवेदना और मानसिक बाधाएं ही वास्तविक कारण हैं, न कि कोई बाहरी व्यक्ति या घटना जो परिवर्तनशील अवस्था में है, तो आप शांत हो जाएंगे और फिर आपको उन्हें मिटाने के लिए बस इनका समभाव से निरीक्षण करना होगा।

+ + + सतही या सतही स्तर पर समभाव बनाम मूल स्तर पर समभाव (1)

वह समता जो व्यक्ति "रूप, भावना, धारणा और निर्माण" को छोड़ कर दिखाता है, वह सतही या सतही स्तर पर समता है, हालाँकि धम्म शिक्षाओं द्वारा यही मार्ग सुझाया गया है।

.

लेकिन जब आप संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं का निरीक्षण करते हैं, तो आप सूक्ष्म स्तर पर समता दिखाते हैं और दुख को जड़ से खत्म कर देते हैं और इस प्रकार संस्कार के बीज को जड़ से नष्ट कर देते हैं।

.

इस प्रकार, एक उदाहरण में जहाँ कोई व्यक्ति 'रूप' को छोड़ने में सक्षम है, वह है सारा जो धमकाने वाला है, 'धारणा' जो है सारा जो धमकाने वाला है, और इसी तरह... लेकिन फिर ऐसे हज़ारों सारा या टॉमी हैं जो दूसरों को धमकाते हैं या उन्हें दुख पहुँचाते हैं, और इसलिए यदि आप गलती करते हैं और उनके लिए सभी भावनाओं और धारणाओं को नहीं छोड़ते हैं तो आप फिर से दुखी होंगे। लेकिन जब आप संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं का निरीक्षण करना सीख जाते हैं, तो आप सारा, टॉमी, लिज़ी, मैंडी या किसी और के बारे में चिंतित नहीं होते हैं जो आपको दुख पहुँचा रहा है।

.

किसी भी दुख के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदनाएं और मानसिक बाधाएं (धम्म संवेदनाएं) हर स्थिति या घटना के लिए अद्वितीय होती हैं और उनसे निपटना सांसारिक वस्तुओं या लोगों के अंतहीन प्रवाह से निपटने की तुलना में आसान होता है जो हमें दुख पहुंचाते हैं। इसलिए, चाहे टॉमी आपको गुस्सा दिलाए या सारा आपको गुस्सा दिलाए या लिज़ी आपको गुस्सा दिलाए, क्रोध की अनुभूति इन सभी लोगों में समान या समान होती है, और इसलिए इतने सारे लोगों से निपटने के बजाय, क्रोध की अनुभूतियों को देखना आसान होता है, जैसे ही आप उन्हें पहचानते हैं।

वे शरीर पर समभाव से उत्पन्न होते हैं, और इस प्रकार धम्म संवेदना का वस्तुनिष्ठ अवलोकन, कुछ ही समय में संवेदनाओं को मुक्त कर देता है। क्रोध की अनुभूति के बिना व्यक्ति क्रोध से प्रतिक्रिया नहीं कर सकता है, और इस प्रकार दुख को जड़ से मिटाने में सक्षम होता है।स्थूल संवेदना के लिए त्वचा की संपर्क सतह पर भेदक अवलोकन की आवश्यकता हो सकती है, जिसे इस ब्लॉग पोस्ट में कई स्थानों पर समझाया गया है।

.

फिर बस इतना करना है कि मन और शरीर पर उठने वाली संवेदना या मानसिक बाधाओं को ध्यान से देखें और उनके प्रति जागरूक रहें तथा उन्हें समभाव से देखते हुए, उन्हें जड़ से मिटा दें।

.

इस प्रकार, जब कोई कहता है कि मैंने कामुक इच्छाओं का त्याग कर दिया है, तो वह त्याग सतही स्तर पर हो सकता है, जब तक कि किसी भी प्रकार के कामुक सुख के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं को समभाव से देखकर त्याग को जड़ से समाप्त नहीं किया जाता। इसके लिए व्यक्ति को प्रयोगात्मक स्तर पर कामुक सुख के उठने के प्रति सजग रहना होगा, और उससे उत्पन्न होने वाली हर संवेदना को पूर्ण समभाव से देखना होगा ताकि यहाँ-वहाँ कामुक सुख की तलाश करने वाली इच्छा की आग को नष्ट किया जा सके।

.

इसलिए प्रश्न यह है कि क्या मच्छर रूपी रूप को छोड़ दिया जाए या खुजली करने वाली स्वैच्छिक क्रिया को छोड़ दिया जाए (कोई प्रतिक्रिया नहीं = समता) या एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर खुजली की अनुभूति का निरीक्षण किया जाए?

इसका उत्तर यह है कि यदि संभव हो तो मच्छर के किसी भी रूप (संपर्क) से बचें, मच्छर के काटने पर प्रतिक्रिया न करके त्वचा की सतह को खरोंचने की क्रिया से बचें, और यदि अन्य सभी उपाय विफल हो जाएं तो एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर मच्छर के काटने की स्थिति में सूक्ष्म स्तर पर संवेदनाओं का निरीक्षण करें।

.

वास्तविक त्याग शरीर के प्रत्येक अंग में व्याप्त उन कामुक इच्छाओं की भावनाओं से मुक्त होने से आता है। लेकिन जब आप संवेदनाओं का निरीक्षण करते हैं, तो आप सूक्ष्म स्तर पर और मूल में समता दिखाते हैं और इस प्रकार संस्कार के बीजों को जड़ से नष्ट कर देते हैं।

.

+ + + सतही या सतही स्तर पर समभाव बनाम मूल स्तर पर समभाव (2)

वह समता जो व्यक्ति "रूप, भावना, धारणा और निर्माण" को छोड़ कर दिखाता है, वह सतही या सतही स्तर पर समता है, हालाँकि धम्म शिक्षाओं द्वारा यही मार्ग सुझाया गया है।

.

लेकिन जब आप संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं का निरीक्षण करते हैं, तो आप सूक्ष्म स्तर पर समता दिखाते हैं और दुख को जड़ से खत्म कर देते हैं और इस प्रकार संस्कार के बीज को जड़ से नष्ट कर देते हैं।

.

इस प्रकार, जब कोई कहता है कि मैंने कामुक इच्छाओं का त्याग कर दिया है, तो वह त्याग सतही स्तर पर हो सकता है, जब तक कि किसी भी प्रकार के कामुक सुख के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं को समभाव से देखकर त्याग को जड़ से मिटा न दिया जाए। व्यक्ति को कामुक इच्छाओं के कारण उत्पन्न होने वाली हर संवेदना को पूर्ण समभाव से देखना चाहिए ताकि यहाँ-वहाँ कामुक सुख की तलाश करने वाली इच्छा की आग को नष्ट किया जा सके।

.

यह वास्तविक इन्द्रिय सुख का त्याग है, यद्यपि व्यक्ति शरीर के 32 अंगों की अशुद्धियों पर ध्यान करके उन्हें स्थूल, अनाकर्षक, गंदा देख सकता है और इस प्रकार ध्यान करने से सभी इन्द्रिय इच्छाओं के प्रति घृणा उत्पन्न होती है और वह किसी भी अंग को आकर्षक रूप में देखने से मुक्त हो जाता है, लेकिन इस प्रकार का त्याग सतही और सतही स्तर का हो सकता है।

.

कामुक इच्छाओं के उदाहरण:

इसलिए प्रश्न यह है कि क्या विपरीत लिंग के स्वरूप को छोड़ दिया जाए या स्वैच्छिक कार्य को छोड़ दिया जाए, अर्थात, कामुक इच्छा में लिप्त होना (बिना किसी प्रतिक्रिया के = समता) या एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर कामुक इच्छा की अनुभूति का अवलोकन करना?

इसका उत्तर यह है कि यदि संभव हो तो उस रूप (विपरीत लिंग की आंखों से किसी भी प्रकार का संपर्क) को नजरअंदाज करें, इच्छा के प्रति प्रतिक्रिया न करके कामुक कृत्य में लिप्त होने से बचें, और यदि अन्य सभी उपाय विफल हो जाएं तो एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर कामुक इच्छा के मामले में सूक्ष्म स्तर पर संवेदनाओं का निरीक्षण करें।

.

वास्तविक त्याग शरीर के प्रत्येक अंग में उन कामुक इच्छाओं की भावनाओं से खुद को मुक्त करने से आता है। लेकिन जब आप संवेदनाओं का निरीक्षण करते हैं तो आप सूक्ष्म स्तर पर और जड़ में समता दिखाते हैं और इस प्रकार संस्कार के बीजों को जड़ से नष्ट कर देते हैं

.

संवेदनाएँ और मानसिक बाधाएँ (धम्म संवेदनाएँ), जो किसी भी दुख के कारण उत्पन्न होती हैं, हर स्थिति या घटना के लिए अद्वितीय होती हैं और उनसे निपटना सांसारिक वस्तुओं या लोगों के अंतहीन प्रवाह से निपटने की तुलना में आसान होता है जो हमें दुख पहुँचाते हैं। इसलिए, अगर टॉमी या लिज़ी या सारा के लिए कोई कामुक इच्छा है, तो कामुक इच्छा की अनुभूति इन सभी लोगों के लिए समान या समान है, और इसलिए इतने से निपटने के बजाय

बहुत से लोगों को, कामुक इच्छा की संवेदनाओं को समभाव से देखना आसान लगता है, क्योंकि जैसे ही वे शरीर पर उठती हैं और कामुक इच्छा की संवेदना का वस्तुनिष्ठ अवलोकन, इस प्रकार संवेदनाओं को मुक्त या कमज़ोर कर देता है। कामुक इच्छा की अनुभूति के बिना, कोई व्यक्ति कामुक कार्य में लिप्त होने की स्वैच्छिक क्रिया के साथ प्रतिक्रिया नहीं कर सकता है, और इस प्रकार इच्छा को मिटाने में सक्षम होता है
जड़ से . स्थूल संवेदना के लिए त्वचा की संपर्क सतह पर गहन अवलोकन की आवश्यकता हो सकती है जिसे इस ब्लॉग पोस्ट में कई स्थानों पर समझाया गया है।

++++यदि, प्रत्येक घटना या अंतःक्रिया के बाद,

यदि किसी ने अपनी ओर से किसी भी प्रकार की राग या द्वेष की सृष्टि नहीं की है, तथा साथ ही साथ सही कार्य और सही वचनों का चयन करके, जिससे दूसरों में द्वेष उत्पन्न न हो, दूसरे की ओर से भी राग या द्वेष की सृष्टि नहीं की है, तो उसने समता और सम्पजन की बुद्धि का बहुत अच्छा उपयोग किया है।

लेकिन अगर मैं पर्याप्त रूप से सतर्क नहीं था 'नहीं बनाएं'यदि किसी व्यक्ति को घृणा की भावना है, तो उसे शरीर पर घृणा उत्पन्न होते ही संवेदना और मानसिक बाधाओं का अवलोकन करना चाहिए; और इस प्रकार, घृणा के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदना का वस्तुनिष्ठ अवलोकन संवेदना और उसके बाद की घृणा को कमज़ोर कर देगा। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक विश्लेषण नहीं करता है, राय नहीं बनाता है, वह केवल अवलोकन करता है, जब वह सांस पर ध्यान लगाता है या किसी घटना या विचारों पर विचार करता है।

.

+ + 12 लिंक और “अज्ञानता का अर्थ”
अज्ञान के बिना, कोई भी स्वैच्छिक क्रियाकलाप (संस्कार / कर्म) नहीं होता।

.
यहाँ अज्ञान का अर्थ है, जब कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक नहीं था और जब कोई व्यक्ति समभाव नहीं दिखाता था और लालसा या द्वेष या अपेक्षाओं के कारण प्रतिक्रिया करता था, जिसके कारण निर्माण या रचनाएँ होती थीं और तत्पश्चात प्रतीत्य उत्पत्ति की 11 कड़ियाँ उत्पन्न होती थीं।

+ +

अरहत कौन है और निर्वाण क्या है?

जिसके पास “लालसा और अज्ञानता को जड़ से मिटा दिया”मन से एक बन गया हैअरहत, और उसके कर्मों का कोई फल नहीं मिलता। परिणामस्वरूप, व्यक्ति अपने लिए कोई भव (भविष्य का जीवन) नहीं बनाता। इसलिए, कोई नया जन्म नहीं होगा, कोई बुढ़ापा नहीं होगा, कोई मृत्यु नहीं होगी, कोई दुःख और विलाप नहीं होगा, और कोई बीमारी नहीं होगी। सभी पार हो जाते हैं। यह अवस्था हैनिब्बाना.

यह वह व्यक्ति है जो स्वयं या चेतना का निर्माण नहीं करता है जो कि भावना और अनुभूति का समुच्चय है जिसे लालसा या घृणा और स्वैच्छिक कार्य या मनगढ़ंत कहा जाता है, जो किसी भी प्रकार की अपेक्षाओं से रहित है। वह केवल कर्म करता है जो उसे सौंपा गया है

ऐसा करते समय पूर्ण समता बनाए रखता है, राग, द्वेष या
कार्य करते समय अपेक्षाएँ।

+ +

+ +

* * समुच्चयों के उत्थान-पतन पर विचार करने से लोभ से मुक्ति **

.

1)

उत्पत्ति की 12 आश्रित कड़ियों में, संवेदना को स्वयं के समुच्चय से प्रतिस्थापित किया जाता है,

इस प्रकार, उत्पत्ति का उत्थान और पतन तथा संवेदना का लुप्त होना, समुच्चय (संस्कार) के उत्थान और पतन के समान ही है, तथा इन्हें अनित्यता और असंतोष के रूप में चिंतन करके देखा जाता है।

2)

इस प्रकार, मच्छर के काटने को संवेदना के रूप में देखने के बजाय, आप इसे स्वयं के समुच्चय के रूप में चिंतन करते हैं (रूप = मच्छर का काटना, भावना = खुजली, धारणा = घृणा (खुजली पसंद नहीं), गठन = खरोंचना, त्वचा की सतह को खरोंचने का यह गठन या स्वैच्छिक कार्य या संस्कार अब चेतना में संज्ञानित है)

3)

इस प्रकार, 4 आर्य सत्यों में, दुःख = खुजली की अनुभूति, परित्याग = खुजली की अनुभूति के प्रति द्वेष उत्पन्न होना, निरोध = खुजली के मिट जाने से प्राप्त अनुभूति तथा पथ = खुजली की अनुभूति को समभाव से देखना या प्रभावित त्वचा की सतह को करुणा के साथ धीरे से पोंछना।

.

अब इसकी जगह ले ली गई है,

.

दुख = संखारा या खुजली का समुच्चय, परित्याग = संखारा या स्वयं के समुच्चय के प्रति घृणा उत्पन्न होना, निरोध = खुजली और पथ के संखारा के समुच्चय के क्षीण हो जाने से प्राप्त होना = खुजली के संखारा को समभाव से देखना, या करुणा के साथ प्रभावित त्वचा की सतह को धीरे से पोंछना।

.

+ + सतही स्तर पर या सूक्ष्म स्तर पर समता दर्शाना?

1)

इसलिए प्रश्न यह है कि क्या मच्छर रूपी रूप को छोड़ दिया जाए या खुजली करने वाली स्वैच्छिक क्रिया को छोड़ दिया जाए (कोई प्रतिक्रिया नहीं = समता) या एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर खुजली की अनुभूति का निरीक्षण किया जाए?

.

इसका उत्तर यह है कि यदि संभव हो तो मच्छर के किसी भी रूप (संपर्क) से बचें, मच्छर के काटने पर प्रतिक्रिया न करते हुए त्वचा की सतह को खरोंचने से बचें या प्रभावित त्वचा की सतह को करुणा के साथ धीरे से पोंछें, और यदि अन्य सभी उपाय विफल हो जाएं तो मच्छर के काटने के मामले में एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर सूक्ष्म स्तर पर संवेदनाओं का निरीक्षण करें।

.

2)

इसलिए प्रश्न यह है कि क्या विपरीत लिंग के स्वरूप को छोड़ दिया जाए या स्वैच्छिक कार्य को छोड़ दिया जाए, अर्थात, कामुक इच्छा में लिप्त होना (बिना किसी प्रतिक्रिया के = समता) या एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर कामुक इच्छा की अनुभूति का अवलोकन करना?

.

इसका उत्तर यह है कि यदि संभव हो तो उस रूप (विपरीत लिंग की आंखों से किसी भी प्रकार का संपर्क) को नजरअंदाज करें, इच्छा के प्रति प्रतिक्रिया न करके कामुक कृत्य में लिप्त होने से बचें, और यदि अन्य सभी उपाय विफल हो जाएं तो एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनकर कामुक इच्छा के मामले में सूक्ष्म स्तर पर संवेदनाओं का निरीक्षण करें।

.

.

वास्तविक त्याग शरीर के प्रत्येक अंग में व्याप्त उन कामुक इच्छाओं की भावनाओं से मुक्त होने से आता है। लेकिन जब आप संवेदनाओं का निरीक्षण करते हैं तो आप सूक्ष्म स्तर पर और मूल में समता दिखाते हैं और इस प्रकार संस्कार के बीजों को जड़ से नष्ट कर देते हैं।

+ + + विपश्यना पाठ्यक्रम में सिखाया गया बॉडी स्कैन

सबसे पहले साधक को विपश्यना कोर्स में सिखाए गए तरीके से बॉडी स्कैन करना चाहिए, यानी, हर अंग को मन की आंखों से स्कैन करना चाहिए, सिर के ऊपर, माथे, चेहरे, गर्दन, छाती, पेट, पेट, पैर और पंजे और फिर पैरों के पिछले हिस्से, धड़ के पिछले हिस्से, गर्दन के पिछले हिस्से और सिर के पिछले हिस्से, सिर के ऊपर, हर अंग को 2-3 सेकंड तक संवेदना के लिए स्कैन करना चाहिए और उसे समभाव से देखना चाहिए। साधक को एक अंग पर बहुत समय नहीं बिताना चाहिए, उन्हें एक सेकंड यहां और एक सेकंड वहां एक ही अंग पर स्कैन करना चाहिए, हर जगह को समभाव से देखना चाहिए।

.

उपरोक्तानुसार या विपश्यना पाठ्यक्रम में सिखाए अनुसार अंग-दर-अंग स्कैन के पश्चात, साधक अब कई 'अति शीघ्र' बॉडी स्वीप / बॉडी स्कैन कर सकता है, जिसमें केवल कुछ सेकंड लगते हैं (एक बॉडी स्वीप के लिए लगभग 5 सेकंड, ऊपर से नीचे या नीचे से ऊपर, आगे और पीछे का भाग एक साथ या अलग-अलग), पूरे शरीर के लिए, आगे और पीछे का भाग (180 डिग्री या 180 डिग्री) एक साथ या अलग-अलग, पूरे शरीर के माध्यम से, सिर के पीछे, सिर के ऊपर, ऊपर से नीचे पैरों तक और नीचे के पैर से ऊपर सिर तक, एक ही समय में आगे और पीछे से स्वीप करना और स्कैन करना, कम से कम 5 मिनट तक कई बार।

.

लंबे समय तक निरीक्षण करने के लिए, व्यक्ति को शरीर के माध्यम से स्कैनिंग या स्वीपिंग के अनुभव को ताज़ा रखना चाहिए, स्कैन किए जा रहे अंग के क्षेत्र में एक सेकंड यहां फिर दूसरे सेकंड वहां, टुकड़ा-टुकड़ा करके आगे बढ़ना चाहिए। शरीर को स्कैन करते समय अनुभव को ताज़ा रखने के लिए व्यक्ति समग्र स्कैन (बॉडी स्वीप) और टुकड़ा-टुकड़ा स्कैन के बीच स्विच कर सकता है।

.

जब किसी को पूरे शरीर में कंपन महसूस होने लगे (यह आमतौर पर रात को सोते समय होता है, आप पूरे शरीर में कंपन के साथ जाग सकते हैं), साधक का काम पूर्ण समता बनाए रखना है और उन्हें इन कंपनों की उपेक्षा करनी चाहिए,

+ + + + सवाल: "'मैं हूं' की दंभ को खत्म करने के उद्देश्य से अनित्यता की धारणा विकसित की जानी चाहिए"" (अभी भी वास्तव में यह समझ में नहीं आया?)

उत्तर:

अस्थायित्व क्या है?

संवेदनाएं उर्फ संस्कार यानी आत्म या मानसिक विकारों का समूह अस्थायी हैं, वे उत्पन्न होते हैं और नष्ट हो जाते हैं, वे परिवर्तनशील अवस्था में रहते हैं।

.

‘मैं हूं’ का दंभ क्या है?स्वयं के समुच्चय को “मैं” या “मुझे” के रूप में समझना वह भ्रम है जो स्वयं के समुच्चय से चिपके रहने के कारण पैदा हुआ है। इस प्रकार, क्या कोई नाम-रूप है जिसके निम्नलिखित समुच्चय हैं (फॉर्म=मन और शरीर,अनुभूतिऔर धारणामूल्यांकन इस प्रकार किया गया "मैं”, गठन= 'नाम',चेतनाजिसे इस रूप में जाना जाता है,गठन('नाम') है “मैं"या 'मुझे")

.

या ((फॉर्म=”मन और शरीर”,अनुभूतिऔरधारणामूल्यांकन इस प्रकार किया गया "मैं”, गठन= 'सारा', चेतनाजिसे इस गठन के रूप में जाना जाता है('सारा')है "मैं"या 'मुझे")

.

अब एक और उदाहरण पर विचार करें:

.

यदि मच्छर के काटने के कारण खुजली की अनुभूति हो और कोई प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक क्रिया हो यागठन के रूप मेंखरोंचत्वचा की सतह प्रभावित होती हैयदि खुजली की अनुभूति होती है, तो यह निष्कर्ष निकालना सुरक्षित है कि 'खुजलाहट' के लिए आत्मा का समूह या संस्कार मौजूद है।

अब, इसलिए क्या आप कह सकते हैं कि यह संखारा गठन के साथ = 'खरोंच”,है "मैं"या "मुझे"?

.

'संरचना का एक संकहरा'खरोंचना”यह भावना और बोध के कारण बनाया गया था जो खुजली कर रहा था।

इसी प्रकार, गठन का संखारा 'सारा”" की भावना और धारणा के कारण बनाया गया थामैं"या 'मुझे"

.

चूँकि सभी संस्कार अनित्य हैं और उन्हें समता के सिद्धांत द्वारा मुक्त किया जा सकता है तथा उनसे किसी भी प्रकार की आसक्ति को छोड़ा जा सकता है, इसलिए 'मैं' या 'मुझे' की धारणा एक भ्रम है। यह 'मैं' या 'मुझे' की धारणा कुछ और नहीं बल्कि स्वयं या संस्कार के समुच्चय से चिपकना है, और इस संस्कार से कोई भी आसक्ति भ्रम है जो 'मैं' या 'मुझे' की धारणा को जन्म देती है, इस प्रकार, एक साधक अनित्यता अर्थात स्वयं के समुच्चय की धारणा को समाप्त करता है।औरसंखारा के संदर्भ में "मैं" या "मुझे" का भ्रम।

.

जैसे नाम- 'सार' की धारणा बनाई गई जो स्वयं का समुच्चय है, अर्थात संस्कार, क्या आप कह सकते हैं कि नाम- 'सार' मैं हूँ जब आप जानते हैं कि 'सार' केवल संस्कार है? और सभी संस्कार अव्यय हैं। इस प्रकार, यह संस्कार की धारणा है।मैं"हूँ यामुझे"शून्य एवं निरर्थक समझा जाता है।

.

यदि बौद्ध नाम "सलीना" और नाम- "सारा" दोनों ही आत्म या संस्कार की धारणा हैं, तो क्या आप कह सकते हैं कि "सारा" 'मैं हूँ'या सलीना का अर्थ है 'मैं हूँ', जबकि आप स्पष्ट रूप से जानते हैं कि दोनों नाम, 'सारः' और 'सलीना', आत्मा और संस्कार के समुच्चय हैं?

.

इस प्रकार, शुद्ध चेतना के उच्चतम स्तर पर 'कोई संस्कार नहीं', अर्थात् 'कोई आत्मा नहीं' और इस प्रकार 'मैं हूं' यह धारणा शून्य और निरर्थक है

+ + + + + + + + +

+ + + + + + +

* * चुनौती किसे दी गई है? * विस्तृत बनाम संक्षिप्त **

+ + + + + + +

.

नाम-रूप-चेतना है,

.

और वहाँ है, इन्द्रिय- प्रभाव- चेतना,

.

+ (इन्द्रिय प्रभाव चेतना)

इस प्रकार, मन चेतना, शरीर चेतना, नेत्र चेतना, कान चेतना, जीभ चेतना, नाक चेतना है

.

सभी संखारा या स्वयं का समुच्चय हैंइन्द्रिय- प्रभाव- चेतना

.

यदि नाम-रूप-चेतना है, अर्थात मन और शरीर,

.

तब, स्वयं की 'मैं', 'मुझे' के रूप में धारणा के साथ स्वयं 'सलिना' का समुच्चय होता है

.

एक और नाम-रूप-चेतना है जिसमें स्वयं का समुच्चय 'सारा' है, एक अन्य मन-शरीर और चेतना के साथ

.

अब,

.

यदि स्वयं की अनुभूति के साथ संखारा है ''विमुखता'फॉर्म='SARAH' के संबंध में

.

यदि कोई 'चिपकना'उस संस्कार के संबंध में, AVERSION के संबंध में, रूप = 'SARAH' के संबंध में,

.

इस प्रकार, स्वयं की एक धारणा मौजूद है 'बोझ',या एक संखारा'बोझ',रूप = सारा, भावना = बोझ, धारणा = विमुखता,

.

तो फिर इस संस्कार का वाहक कौन है?बोझ'?

+ अब, बुद्ध की शिक्षाओं के अनुसार, स्वयं के समुच्चय से चिपके रहना एक बोझ है,

और बोझ का वाहक कौन है? नाम-रूप, चेतना और मन-शरीर बोझ का वाहक है।

.

यदि, नाम-रूप 'सलीना"इस बोझ का वाहक कौन है?

.

अब, जैसा कि बुद्ध कहते हैं, व्यक्ति को रूप से चिपके रहना, भावना से चिपके रहना, धारणाओं से चिपके रहना छोड़ देना होगा.....

.

.

.

इस प्रकार, जब कोई 'सलीना' कहता है, तो आपकी अज्ञानता 'बोझ' का कारण बनती है, फिर

यहां चुनौती किसको है?

.

क्या 'सलीना' की स्वयं की धारणा को चुनौती दी गई है?

या स्वयं की वह धारणा जो 'बोझ से चिपकी हुई है' जिसे चुनौती दी गई है?

.

उपरोक्त दोनों मामलों में, स्वयं के समुच्चय या संस्कार को चुनौती दी जाती है जो नाम-रूप-चेतना से जुड़ा होता है

.

और, इस संखरा 'बोझ' से कैसे छुटकारा पाया जाए?

.

संस्कार 'बोझ' से चिपके रहने को छोड़ कर, विचार से चिपके रहने को छोड़ कर जो कि 'सारा' है, रूप से चिपके रहने को छोड़ कर जो कि 'सारा' है, भावना से चिपके रहने को छोड़ कर जो कि 'सारा' है, धारणा से चिपके रहने को छोड़ कर जो कि 'सारा' है, स्वैच्छिक कार्य से चिपके रहने को छोड़ कर जो कि 'सारा' है.....

.

अथवा, मानसिक बाधा 'दुर्भावना' या 'घृणा' तथा संवेदनाओं के प्रति जागरूकता का अवलोकन करके, जैसे ही वे उत्पन्न हों, रूप के साथ अंतःक्रिया करते समय = 'साराह'

.

अब, अगर हम इसे "हर ऐसे बोझ" के लिए संक्षेप में प्रस्तुत कर सकें,

.
यदि कोई चेतना = 'बोझ' है, जो अनेक (रूप, भावना, धारणा, संरचना) से जुड़ा है, अर्थात, कई स्वयं के समुच्चय का ढेर, इस प्रकार है:

.

रूप= 'सारा', भावना और धारणा='दुर्भावना या घृणा'।

रूप= 'टॉमी', भावना और अनुभूति= 'कामुक इच्छा'

रूप= 'लिज़ी', भावना और अनुभूति= 'उत्तेजना'

रूप= ''सैंड्रा'', भावना और धारणा= 'भय, चिंता'

...

....

... और इसी तरह,

.

इस प्रकार, रूप से चिपके रहना जो बोझ है, भावना और बोध से चिपके रहना जो बोझ है, चेतना का कारण है जो 'बोझ' है।

.

इस प्रकार, यदि नाम-रूप 'सलीना' को बताया जाए कि उसकी अज्ञानता ही चेतना का कारण है जो 'बोझ' है, तो किसे चुनौती दी गई?

.

क्या नाम-रूप को चुनौती दी गई या 'बोझ' अर्थात चेतना को चुनौती दी गई?

.

उपरोक्त सभी मामलों में, 'स्वयं के समुच्चय' वाली चेतना, जो आसक्ति से प्रभावित है, जिसने अनेक 'बोझ' उत्पन्न किए हैं, को चुनौती दी गई।

.

यदि नाम-रूप 'सलीना' चेतना के संबंध में इतने सारे 'बोझ' का वाहक है (कई 'रूपों', इतनी सारी भावनाओं और धारणाओं के साथ)

.

फिर चेतना को छोड़ देना जो कि 'बोझ' है, वह है जो रूप, भावना, धारणाओं से संबंधित किसी भी दुख को त्यागने के लिए अभ्यास किया जाना चाहिए...

.

इसी प्रकार, चेतना के 'बोझ' को भी, जैसे ही वह संवेदनाओं या मानसिक बाधाओं या किसी भी घटना के रूप में उत्पन्न हो, एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में, समता के साथ देखना चाहिए।

+ + + + + + + + +

किसी भी दुख के कारण उत्पन्न होने वाली धमर् संवेदनाएं और मानसिक बाधाएं प्रत्येक स्थिति या घटना के लिए विशिष्ट होती हैं, तथा उनसे निपटना, सांसारिक वस्तुओं, घटनाओं या लोगों के अंतहीन प्रवाह से निपटने की तुलना में आसान होता है, जो हमें दुख पहुंचाते हैं।

.

इसलिए, चाहे टॉमी आपको क्रोधित करे या सारा आपको क्रोधित करे या लिसा आपको क्रोधित करे, क्रोध की अनुभूति इन सभी लोगों में समान या सामान्य है, और इसलिए इतने सारे लोगों से निपटने के बजाय, किसी को भी क्रोध की अनुभूतियों का निरीक्षण करना आसान लगता है, जैसे ही वे शरीर पर उठती हैं, और इस प्रकार संवेदना का वस्तुनिष्ठ अवलोकन, कुछ ही समय में संवेदनाओं को मुक्त कर देता है।

.

क्रोध की अनुभूति के बिना, व्यक्ति क्रोध से प्रतिक्रिया नहीं कर सकता, और इस प्रकार वह दुख को जड़ से मिटाने में सक्षम होता है।

.

+ + + किसी भी प्रकार के फँसे होने या भय की भावना से छुटकारा पाना

आइए अब एक ऐसे उदाहरण पर विचार करें, जिसमें एक व्यक्ति छोटी सी जगह में सीमित होने पर खुद को "फंसा हुआ" महसूस करता है। उदाहरण के लिए, कुछ लोगों को "लिफ्ट का डर" होता है और जब भी उन्हें इमारत की एक निश्चित मंजिल पर जाने के लिए लिफ्ट लेनी पड़ती है, तो वे चिंतित महसूस करते हैं।

.

अब, इससे निपटने के दो तरीके हैं, या तो ऐसी स्थिति का इंतजार करें जो चिंता का कारण बनती है और फिर पर्याप्त रूप से सतर्क होकर, मानसिक अशुद्धता से छुटकारा पाने के लिए उन संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ रूप से निरीक्षण करना शुरू करें।या अन्य मामले में एक व्यक्ति किसी ऐसी स्थिति का "सिमुलेशन" कर सकता है जो चिंता, घबराहट या भय का कारण बनती है।

.

चूँकि संवेदना मन और शरीर के बीच की कड़ी है और संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ अवलोकन हमें मानसिक विकारों से मुक्त करता है, इसलिए हमें इन संवेदनाओं को जीवंत बनाने के लिए सटीक परिस्थिति से गुजरना पड़ता है, जिससे ये संवेदनाएँ शरीर की सतह पर उभरती हैं, जब किसी भी तरह की चिंता या भय की स्थिति का सामना करना पड़ता है और ये संवेदनाएँ मानसिक विकार (लिफ्ट का भय या छोटी सी जगह में फँस जाने पर चिंता) से जुड़ी होती हैं। चिंता, भय, क्रोध, घबराहट आदि जैसी धम्म संवेदनाएँ शरीर के प्रभावित हिस्सों पर एक साथ देखी जाती हैं, जब वे उठते ही शरीर को घेरना शुरू कर देती हैं, तो उन्हें उठते ही पकड़ने के लिए पर्याप्त सतर्क रहना चाहिए,

और हम संवेदना को कैसे देखते हैं? संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से स्कैन किया जाता है, एक स्थान से दूसरे स्थान पर (प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र के भीतर), टुकड़ा-टुकड़ा करके, एक सेकंड यहां एक सेकंड वहां, इस प्रकार संवेदना से प्रभावित पूरे शरीर के हिस्से को कवर किया जाता है, इसे पूर्ण समभाव से देखते हुए। लेकिन यहां हम संवेदना को त्वचा पर उनके सटीक स्थान पर पहुंचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं जो इन संवेदनाओं को उत्सर्जित कर रहा है और उसका निरीक्षण करते हैं।

संवेदनाओं के साथ सक्रिय शरीर के अंग के निरंतर, वस्तुनिष्ठ और समभावपूर्ण अवलोकन के माध्यम से संवेदना के 'सटीक उद्भव' पर शरीर के अंग क्षेत्र का पता लगाना।

.

चूंकि यहां मुद्दा लिफ्ट के अंदर एक छोटी सी जगह तक सीमित होने पर फंसे हुए महसूस करने का है, इसलिए कोई भी सुरक्षित तरीके से समान परिस्थितियों का अनुकरण कर सकता है और उनसे जड़ से छुटकारा पाने के लिए निम्नलिखित कार्य कर सकता है।

.

इस उदाहरण के लिए, आइए बाथरूम जैसी छोटी जगह लें [कल्पना करें कि यह एक लिफ्ट है]

1)

व्यक्ति बाथरूम में प्रवेश करता है; दरवाजा बंद कर लेता है। फंस जाने के डर से दरवाजा बंद नहीं करता।

2)

अब, जब आप बाथरूम के अन्दर हों, दरवाजा बंद हो, तो कल्पना करें कि आप लिफ्ट के अन्दर हैं और फंस गए हैं तथा लिफ्ट रुक गई है।

3)

अब, आप देखते हैं कि लिफ्ट के अंदर होने और फँसे होने की मानसिक अशुद्धता शरीर पर संवेदना का प्रवाह पैदा करना शुरू कर देती है। जैसे ही शरीर पर संवेदना उत्पन्न होती है, व्यक्ति को तुरंत अपना ध्यान चिंता या भय की अनुभूति से प्रभावित शरीर के अंग पर लगाना चाहिए।

.

अब बस उन सभी संवेदनाओं का निरीक्षण करें जो पूर्ण समभाव के साथ उठती हैं। बस निरीक्षण करें, कोई राय न बनाएं, उनका विश्लेषण न करें, किसी भी तरह की लालसा (इच्छा) या घृणा (घृणा) न पैदा करें, बस संवेदनाओं और उस समय प्रभावित होने वाले शरीर के अंग पर उनके प्रभाव का निरीक्षण करें। यदि एक ही समय में शरीर के कई अंग प्रभावित होते हैं, तो सबसे तीव्र संवेदना से निरीक्षण शुरू करें। कुछ सेकंड से एक मिनट तक निरीक्षण करें, संवेदना से प्रभावित दूसरे शरीर के अंग पर जाएँ और फिर कुछ सेकंड से एक मिनट तक निरीक्षण करें और इस तरह उन सभी शरीर के अंगों को स्कैन करें जो उस स्थिति के आघात या अनुकरण से गुजरते समय संवेदना से प्रभावित हुए थे जो चिंता या भय का कारण बनता है।

शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें? एक साधक को शरीर के उस हिस्से के "सटीक संपर्क स्थान" को खोजने के लिए संवेदना के मार्ग का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित होना चाहिए जहाँ संवेदनाएँ जीवित हैं, और इसके बजाय "संपर्क के ठीक उस स्थान पर संवेदना के उठने का निरीक्षण करें जहाँ संवेदना प्रभावित शरीर के हिस्से को छूती है सनसनी।

और हम संवेदना को कैसे देखते हैं? संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से स्कैन किया जाता है, एक स्थान से दूसरे स्थान पर (प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र के भीतर), टुकड़ा-टुकड़ा करके, एक सेकंड यहां एक सेकंड वहां, इस प्रकार संवेदना से प्रभावित पूरे शरीर के हिस्से को कवर किया जाता है, इसे पूर्ण समभाव से देखते हुए। लेकिन यहां हम संवेदना को त्वचा पर उनके सटीक स्थान पर पहुंचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं जो इन संवेदनाओं को उत्सर्जित कर रहा है और उसका निरीक्षण करते हैं।

संवेदनाओं के साथ सक्रिय शरीर के अंग के निरंतर, वस्तुनिष्ठ और समभावपूर्ण अवलोकन के माध्यम से संवेदना के 'सटीक उद्भव' पर शरीर के अंग क्षेत्र का पता लगाना।

4)

शरीर पर कहीं भी जो भी संवेदना उत्पन्न हो, बस पूर्ण समता बनाए रखें

5)

जब कोई शौचालय में फंसे होने की अनुभूति को समभाव से देखता है, तो वह संखारा या फंसने की अशुद्धता से मुक्त हो जाता है, वह पूरी तरह से मुक्त हो जाता है।

6)

अब व्यक्ति को पता है कि उसे केवल संवेदनाओं का निरीक्षण करना है, क्योंकि हो सकता है कि फोबिया वापस आ जाए;

.

इसी प्रकार, जो व्यक्ति चौबीसों घंटे शरीर पर उठने वाली संवेदनाओं के प्रति सजग रहता है, तथा उन्हें समभाव से देखना सीखता है, वह दैनिक आधार पर किसी भी प्रकार के विकारों से छुटकारा पाने में सक्षम हो जाता है और इस प्रकार, कुछ ही दिनों या सप्ताहों में वह अधिकांश मानसिक विकारों से मुक्त हो जाता है, क्योंकि वह उन्हें उठते ही देखना सीख जाता है, जिससे ऐसे विकार कमजोर हो जाते हैं और वे हमेशा के लिए दूर हो जाते हैं।

+ + + + + + + + + + + +

आत्मबोध (संस्कार) का निर्माण कैसे हुआ? (धम्म, विपश्यना की शिक्षाएँ)

स्वयं की धारणा को कैसे मिटाएँ?

- मेरा नोट: ----------

यदि कोई साधक, 'राहुल', किसी मठ में गया और उसे एक नया मठ नाम 'आनंद' दिया गया, और अब जब भी 'राहुल' को 'आनंद' नाम से पुकारा जाता है तो वह तुरंत प्रतिक्रिया देता है, इस प्रकार एक ... 'स्वयं की नई धारणा' (आनंद) का निर्माण होता है। मठ के मुखिया के साथ राहुला की बातचीत को एक रूप में देखा जा सकता हैघटनाजो उस दिन घटित हुआ।

.

उस दिन मठ में उन्हें नया नाम (समुच्चय, विपश्यना में संखारा) दिया गया और निम्नलिखित समुच्चय ('आनंद')हमारे हिस्से के रूप में बनाया गया थाचेतना:

.
आत्मा के पाँच समुच्चय क्या हैं?
+ + + + + + + + + + + + + + +
पाँच समुच्चय या ढेर हैं:
रूप (या भौतिक छवि, छाप) (रूप) संवेदनाएं (या रूप से प्राप्त
भावनाएं) (वेदना)

धारणाएं (संज्ञा)
मानसिक गतिविधि या निर्माण (संस्कार) या निर्माण चेतना
(विज्ञान)।

.

रूप (उसने, राहुल ने, अपने नए नाम वाली आवाज़ सुनी)

अनुभूतिऔरधारणा (नये आत्म का)

गठन ('आनंद')

चेतना (नए आत्म आनंद, या संज्ञान के प्रति जागरूक हो जाना)

.

अब, आइये निम्नलिखित पर विचार करें:

5 खण्ड: वह 5 खण्डों के स्कन्ध, रूप, भावना, धारणा, निर्माण (गठन) और चेतना से संबंधित जो भी घटनाएँ हैं, उन्हें अ-आत्मा से शून्य मानता है, इस प्रकार स्कन्धों की शून्यता और असार प्रकृति का चिंतन करता है।

.

इस प्रकार, 5 खण्डों का प्रत्येक अवयव,एक साथजैसा 'एक समुच्चय'खंड ('आनंद') के 5 तत्वों में से, यह एक 'स्वयं की धारणा या संखारा'।

.

इस प्रकार, आत्म-बोध ('आनन्द') का निर्माण हुआ।

हम इस नये स्व या समुच्चय ('आनन्द') की धारणा से कैसे छुटकारा पा सकते हैं?

.

अब, 'क्या है?'चिंतन'?सभी घटनाओं [बाहरी दुनिया के साथ सभी अंतर्क्रिया] को अस्थायी और असंतोषजनक मानना, साथ ही उन्हें खाली या शून्य या शून्य मानना। मानसिक विषय-वस्तु और घटनाओं [बाहरी दुनिया के साथ सभी अंतर्क्रिया] को अस्थायीता, असंतोष और आत्महीनता के लिए चिंतन किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप धम्म के सभी चरणों में भावना और धारणा को त्याग दिया जाता है और उनसे चिपके रहते हैं।

.

जो है 'समझ'?किसी भी जुनून (लालसा या लगाव या अपेक्षा) का अंत, घृणा का अंत, भ्रम का अंत (अर्थात काल्पनिक और अस्वस्थ विचारों में लिप्त होना)। इसे समझ कहा जाता है।"

.

और फिर मास्टर कहते हैं, • "फिर भी, भिक्षुओं, जो कुछ भी तुम्हारा नहीं है: उसे जाने दो। तुम्हारा उसे जाने देना तुम्हारे दीर्घकालिक कल्याण और खुशी के लिए होगा। और तुम्हारा क्या नहीं है? रूप तुम्हारा नहीं है... भावना तुम्हारी नहीं है... धारणा... बनावटें (संरचनाएँ)... चेतना तुम्हारी नहीं है: उसे जाने दो। तुम्हारा उसे जाने देना तुम्हारे दीर्घकालिक कल्याण और खुशी के लिए होगा।"

.

.
12 लिंक
आश्रित उत्पत्ति
(पटिच्का समुप्पदा)
---
6. दुःख की समाप्ति को समझाने के लिए प्रतीत्यसमुत्पाद का
विपरीत क्रम
i) अज्ञान के बिना, कोई भी स्वैच्छिक गतिविधियाँ (संरचनाएँ) नहीं होती हैं।
ii) स्वैच्छिक गतिविधियों (संरचनाओं) के बिना, कोई चेतना नहीं है।
iii) चेतना के बिना मानसिकता और पदार्थ नहीं होते।
iv) मानसिकता और पदार्थ के बिना, छह इन्द्रिय आधार नहीं हैं।
v) छह इन्द्रिय आधारों के बिना कोई संपर्क नहीं है।
vi) संपर्क के बिना कोई अनुभूति नहीं होती।
vii) बिना भावना के कोई लालसा नहीं होती। (यह मन और शरीर के बीच की कड़ी है)
viii) लालसा के बिना, कोई आसक्ति नहीं होती।
ix) बिना आसक्ति के, कुछ भी संभव नहीं है।
x) बनने के बिना, कोई जन्म नहीं है।
xi) जन्म के बिना क्षय, मृत्यु और दुःख नहीं है।
.

सशर्त उत्पत्ति विधि क्या है?

उत्तर: अज्ञान से बद्ध रचनाएँ हैं; रचनाएँ से बद्ध चेतना; चेतना से बद्ध नाम-रूप; नाम-रूप से बद्ध षट्-गोलाकार-इन्द्रिय; षट्-गोलाकार-इन्द्रिय से बद्ध संपर्क; संपर्क से बद्ध अनुभूति; अनुभूति से बद्ध लालसा; लालसा से बद्ध आसक्ति; आसक्ति से बद्ध बनना, बनने से बद्ध पुनर्जन्म; पुनर्जन्म से बद्ध क्षय, मृत्यु, शोक, विलाप, पीड़ा, शोक और निराशा उत्पन्न होती है। इस प्रकार इस संपूर्ण दुर्गुण समूह की उत्पत्ति होती है।

.

इस प्रकार उपरोक्त मामले में;

अज्ञानता से ग्रस्त,'आनंद' समुच्चय या संस्कार या नए आत्म की धारणा के रूप में एक गठन का गठन किया गया।

.

संरचनाओं द्वारा वातानुकूलित ''आनंद', चेतना को नए स्व के प्रति जागरूक होने के लिए पहचाना गया

.

और फिर जब एकपकड़ लेता हैकोअनुभूतिइस नएगठन,किसी ने 'बनना'अर्थात, “नये आत्मबोध का उदय”इस मामले में,

.

यह बननाका कारण हैजन्मयापुनर्जन्म,जिसे अब जन्म और मृत्यु के सम्पूर्ण चक्र से गुजरना होगा।

.

क्या हैफिर से जन्मयहाँ?

अब राहुल को आनंद का एक और जीवन जीना होगा, क्योंकि उसमें जन्म, पुनर्जन्म और मृत्यु का एक नया चक्र होगा।

.

के अनुसार12 आश्रित लिंक, संवेदना (भावना)मन और पदार्थ (शरीर) को जोड़ने वाली सामान्य कड़ी है और इस प्रकार स्वयं (आनंद) की नई धारणा का कारण है, और एक बार यह कड़ी टूट जाने पर व्यक्ति स्वयं की धारणा {इस मामले में आनंद] से मुक्त हो जाता है। इस प्रकार, जैसे ही कोई व्यक्ति नए स्वयं ('आनंद') को 'मेरा' के रूप में महसूस करना छोड़ देता है, वह नए स्वयं की धारणा को तोड़ देता है और इस प्रकार इस नए स्वयं के संस्कार से मुक्त हो जाता है।

.

इस प्रकार, एक साधक, यह विचार करता है कि "आनंद' के रूप में एक संखारा या सहमत (5 खंड) नहीं है मेरा,है 'मुझे नहीं'यामैं, ऐसा करने से वह नए स्व 'आनंद' के साथ समुच्चय को समझ लेता है; तथा इस नए स्व (आनंद) के प्रति किसी भी प्रकार की वासना या भ्रांति को समाप्त कर देता है तथा 'आनंद' के रूप में ज्ञात स्व की नई धारणा से मुक्त हो जाता है।

विपश्यना में विचारों को कैसे संभालें :

++++++++++++++++++++++++

जो विचार केवल आप ही मन से देखते हैं और कोई दूसरा उन्हें नहीं देख सकता, वे सत्य कैसे हो सकते हैं, इस प्रकार वे केवल मन द्वारा निर्मित भ्रम मात्र हैं, जो मन के नियंत्रण में नहीं है। लेकिन मन-शरीर पर विचारों का प्रभाव वास्तविक है, इसलिए विचारों के बारे में इस प्रकार सोचना चाहिए:-

.

वह,

• इन विचारों को निम्नलिखित ज्ञान के साथ त्याग देना चाहिए, कि वे भ्रम हैं, आत्म से रहित हैं, स्वप्नवत हैं और सार में खाली हैं, अनित्य हैं और असंतोषजनक हैं, इसलिए ऐसी किसी चीज़ पर समय क्यों बर्बाद करें जो सिर्फ एक भ्रम है?

यहाँ बुद्धि का प्रयोग अच्छे विचारों में लिप्त होने के लिए किया जाना चाहिए, तथा बुरे या निरर्थक विचारों से बचना चाहिए।

.

वह,

सभी अस्वास्थ्यकर विचार राग, द्वेष या मोह से उत्पन्न होते हैं और जैसे ही विचार के पीछे की राग और मोह को समझ लिया जाता है, वे बिना किसी सार के नग्न अवस्था में रह जाते हैं और उनमें लिप्त होने की मूर्खता के बोध के कारण क्षीण हो जाते हैं।

.

* * लेकिन अगर कोई विचारों की शृंखला को रोकने में सक्षम नहीं है, तो उसे समचित्त रहना चाहिए ताकि विचारों का प्रभाव उसके शरीर पर अधिक संस्कार पैदा न करे।

जब विचार उठते रहें, तो व्यक्ति को निरंतर समचित्त बने रहना चाहिए तथा विचारों के कारण शरीर पर उत्पन्न होने वाली संवेदना का निष्पक्ष निरीक्षण करना चाहिए, तथा शरीर के अंगों पर उनके उत्पन्न होने के समय ही उन्हें पकड़ लेना चाहिए, ताकि विचारों के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदनाएं कमजोर हो जाएं तथा शरीर पर लालसा या घृणा का प्रभाव न डालें।

* *

वह,

व्यक्ति को नाक के भीतर सांस को देखते हुए वर्तमान क्षण में रहने का प्रयास करना चाहिए (अनापान श्वास अवलोकन ध्यान के माध्यम से), और इस तरह की सजगता अंततः मन को तेज करेगी और प्रशिक्षित करेगी
मन को वर्तमान क्षण में बनाये रखना। माइंडफुलनेस अभ्यास (अनापान) के दौरान, व्यक्ति प्रयास करता है छोड़ देना ('रूप' [सभी सांसारिक संबंधों को छोड़ देता है], 'अनुभूति' [इन्द्रिय माध्यमों और विचारों को छोड़ देता है], 'धारणाएं' [मन या विश्लेषण को छोड़ दें], 'निर्माण' [शारीरिक प्रतिक्रियाओं को छोड़ दें])

+++++++

संवेदनाओं, मध्य मार्ग, भ्रम, अंतर्दृष्टि ध्यान और मार के बारे में सब कुछ

किसी भी प्रकार के दुख को कैसे कम करें या कम करें (27-नवंबर-2020)

++++++++++++

हर चीज़ के लिए धम्म संवेदनाएँ होती हैं जो हमें बताती हैं कि कुछ चीज़ों को शरीर ने महसूस किया है। उदाहरण के लिए, कपड़े का स्पर्श एक ऐसी संवेदना है जो हमें बताती है कि कपड़े ने हमें छुआ है। इसी तरह, हवा का स्पर्श, लौ का स्पर्श, सूरज की रोशनी का स्पर्श, बर्फ का स्पर्श आदि भी होते हैं।

.

फिर, शरीर के अंग से उत्पन्न होने वाली स्थूल संवेदनाएं होती हैं, उदाहरण के लिए मच्छर के काटने से खुजली की अनुभूति होती है, लौ के स्पर्श से जलन की अनुभूति होती है, शरीर के अंग पर चाकू से कट जाने पर उस स्थान पर कट की अनुभूति होती है, आदि।

.

फिर, ऐसी संवेदनाएँ होती हैं जो चिकित्सा समस्या या शरीर पर चोट लगने के कारण उत्पन्न होती हैं। उदाहरण के लिए, उच्च रक्तचाप की समस्या से पीड़ित व्यक्ति को उच्च रक्तचाप से प्रभावित शरीर के अंगों पर विशिष्ट संवेदनाएँ होती हैं, बाहरी वस्तु से टकराने के कारण खुद को चोट पहुँचाने वाले व्यक्ति को प्रभावित शरीर के अंगों से उत्पन्न होने वाली दर्द संवेदनाओं का सामना करना पड़ सकता है, बुखार से पीड़ित व्यक्ति को शरीर पर विशिष्ट संवेदनाएँ होती हैं।

.

इस प्रकार, संवेदनाएं या तो प्रभावित शारीरिक अंगों से उत्पन्न होती हैं या बाहरी वस्तुओं के स्पर्श या प्रकृति के संपर्क के कारण या शरीर के किसी बाहरी या आंतरिक अंग की किसी जटिलता के कारण महसूस होती हैं।

.

अब, दुख केवल 10% वास्तविक है जबकि 90% उनके प्रति मानसिक प्रतिक्रिया के कारण है। इसका मतलब है कि किसी भी समय संवेदना की प्रतिक्रिया के कारण उत्पन्न दुख केवल 10% वास्तविक है जबकि 90% व्यक्तियों द्वारा उनके प्रति प्रतिक्रिया के कारण महसूस किया जाता है।

.

जबकि "मारा, वह दुष्ट" हमें किसी भी घटना के प्रति लालसा या घृणा की प्रतिक्रिया के बीच व्यस्त रखता है, मन हमें अस्वास्थ्यकर विचारों में घूमने के रूप में भ्रम में व्यस्त रखता है, इसी प्रकार शरीर पर संवेदनाएं हमें व्यस्त रखती हैं और उनके उठने पर हम उनमें डूबने लगते हैं, उनके कारण होने वाली भावनाओं को पीड़ित करते हैं, और इस प्रकार उनके प्रति गलत प्रतिक्रिया के कारण दुख को बढ़ाते हैं।

.

किसी भी घटना, बाहरी वस्तु या व्यक्ति के साथ किसी भी तरह की बातचीत के प्रति न तो राग और न ही द्वेष के मध्य मार्ग में रहने से दुख के निर्माण या जन्म को काफी हद तक कम किया जा सकता है या न्यूनतम किया जा सकता है, इसी तरह विचारों में भटकने के भ्रम से बचने के लिए बुद्धि की मदद ली जाती है कि सभी अस्वास्थ्यकर विचार असंतोषजनक, अस्थायी, एक भ्रम और स्वप्नवत हैं, उनमें कोई आत्मा नहीं है, इसलिए उनमें समय क्यों बर्बाद किया जाए? यहाँ बुद्धि का उपयोग केवल अच्छे विचारों में भटकने के लिए किया जाता है जिसके लिए किसी भी तरह की योजना की आवश्यकता होती है।

मेरी टिप्पणी: चलते या बैठते समय यदि कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ रूप से अपने सिर की स्थिति पर ध्यान देता है, तो वह विचारों के प्रवाह को तुरंत रोकने में सक्षम हो जाता है।

.

अंत में, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि किसी भी संवेदना के उत्पन्न होने या महसूस होने को शरीर के किसी हिस्से पर उनकी सटीक उत्पत्ति और सटीक स्थान तक पहुँचने के लिए पथ के रूप में उपयोग किया जाता है और शरीर का वह हिस्सा जो संवेदना के साथ सक्रिय है, उसे वस्तुपरक और समभाव से देखा जाता है। इस मामले में हम उन संवेदनाओं को पीछे छोड़ देते हैं जो उत्पन्न हो रही हैं और शरीर के उस हिस्से तक पहुँचते हैं जहाँ ये संवेदनाएँ सक्रिय हैं और उत्पन्न हो रही हैं और महसूस की जा रही हैं। यदि आप प्रभावित शरीर के हिस्से पर सक्रिय संवेदनाओं में शामिल होने की गलती करते हैं, तो आप उनमें लुढ़कना शुरू कर देंगे, उनमें डूब जाएँगे और इस तरह आप शरीर के उस हिस्से के दुख को कई गुना बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होंगे।

.

सूक्ष्म स्तरशरीर के किसी भाग का वह सटीक सतही क्षेत्र है जहाँ से संवेदनाएँ निकलती हैं या अन्य रूप में
शब्द 'उठना और चले जाना' तेजी से। हम संवेदनाओं के उठने को सटीक शरीर तक पहुँचने के मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं
भाग क्षेत्र या सूक्ष्म स्तर जहां वे निरंतर उत्पन्न और समाप्त होने की स्थिति में रहते हैं।और हम संवेदना का अवलोकन
कैसे करते हैं?संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से स्कैन किया जाता है, गतिमान
एक स्थान से दूसरे स्थान तक (प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र के भीतर), टुकड़ा-टुकड़ा करके, एक सेकंड यहाँ एक
दूसरा, इस प्रकार संवेदना से प्रभावित पूरे शरीर के हिस्से को कवर करें, इसे पूर्ण रूप से देखें
समता। लेकिन यहाँ हम संवेदना को त्वचा पर उनके सटीक स्थान पर शरीर के हिस्से तक पहुँचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग
करते हैं जो इन संवेदनाओं को उत्सर्जित कर रहा है और शरीर के उस हिस्से के क्षेत्र को 'सटीक उत्पत्ति' पर देखते हैं
सक्रिय शरीर के अंग के निरंतर, वस्तुनिष्ठ और समभावपूर्ण अवलोकन के माध्यम से संवेदना
संवेदनाएं.

.

किसी भी कारण से शरीर के किसी अंग पर संवेदना उत्पन्न होने के कारण होने वाले दुख को कम करने का सही तरीका
सिर्फ संवेदना को त्यागना या अनदेखा करना है, बल्कि संवेदना को एक साधन के रूप में उपयोग करना भी है।
उनके सटीक उद्गम तक पहुंचने का मार्ग शरीर के उस हिस्से पर और "शरीर के उस हिस्से का निरीक्षण करें जो सक्रिय है
संवेदना", वस्तुनिष्ठ और समभाव से निरीक्षण करना। शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें? एक साधक
उन्हें संवेदना के मार्ग का उपयोग कर शरीर के उस हिस्से का "सटीक संपर्क स्थान" खोजने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए जहां संवेदनाएं
जीवित हैं, और इसके बजाय "संपर्क के ठीक उस स्थान पर संवेदना के उत्पन्न होने का निरीक्षण करें जहां संवेदनाएं स्पर्श करती हैं"
संवेदना से प्रभावित शरीर का अंग।

.

इस प्रकार, हम संवेदनाओं को नजरअंदाज करने की आदत बना लेते हैं और इसके बजाय प्रभावित शरीर का वस्तुपरक निरीक्षण करते हैं।
'प्रभावित शरीर का वह भाग जो संवेदना के साथ सक्रिय है।' प्रभावित शरीर का निरीक्षण करने का सतत प्रशिक्षण
किसी भी संवेदना के उठने के दौरान भाग क्षेत्र हमारे दिमाग को संवेदना को अनदेखा करने के लिए प्रशिक्षित करेगा और
इसके बजाय प्रभावित शरीर के हिस्से का निरीक्षण करें और इस प्रकार दुख को कम करने में मदद मिलेगी।

.

संवेदना से सक्रिय शरीर के अंग के मूल में कंपन के अलावा कुछ भी नहीं है, और इसलिए उत्पन्न होने वाली या महसूस की
जाने वाली प्रत्येक संवेदना के पीछे, शरीर के अंग का क्षेत्र परिवर्तन के रूप में गुजर रहा है।
कंपन और इसलिए जब हम संवेदनाओं में प्रवेश करते हैं और इसके बजाय कंपन का निरीक्षण करते हैं, तो हम उन्मूलन करते हैं
दुख को जड़ से उखाड़ फेंकना। इस प्रकार, "किसी भी प्रकार की अनुभूति" को देखने के बजाय, हम दुख के मूल में प्रवेश करते हैं।
संवेदना की जड़ तक जाना और शरीर के भाग में उत्पन्न होने वाली वास्तविक अनुभूति का निरीक्षण करना।

.

इसे और अधिक स्पष्ट करने के लिए, जब आप एक पेड़ (शरीर) पर कई पक्षियों (संवेदनाओं) को प्यासा देखते हैं, तो आपको
पक्षियों का निरीक्षण न करें, बल्कि उस सटीक स्थान का निरीक्षण करें जहां पक्षियों के पैर पेड़ को स्पर्श कर रहे हैं,
और उस संपर्क बिंदु को पूर्ण समभाव से देखें। इसी तरह इसे एक अन्य उदाहरण से स्पष्ट करने के लिए,
जब कोई कीट आपके हाथ पर बैठ जाए, तो आपको कीट को अनदेखा करना चाहिए और अपनी त्वचा पर कीट के स्पर्श (कीट
का स्पर्श) को देखना शुरू करना चाहिए और कीट के 'स्पर्श की भावना' के प्रति पूर्ण समभाव दिखाना चाहिए।
आपकी त्वचा के प्रति न तो लालसा है और न ही घृणा।

.

सक्रिय संवेदनाओं वाले प्रभावित शरीर के हिस्से को समतापूर्वक और वस्तुनिष्ठ रूप से संपूर्ण अवधि के लिए देखा जाता है, जिसके दौरान संवेदनाएं या तो स्पर्श के कारण उत्पन्न होती हैं या महसूस की जाती हैं।

.

और हम उन संवेदनाओं को कैसे कम कर सकते हैं जो पिछले कार्यों का परिणाम हैं?इस मामले में प्रभावित हिस्से को उसी घटना के पास लाना चाहिए जिससे वह विशेष संवेदना उत्पन्न हुई हो ताकि इस बार जब इसी तरह की घटना से संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं, अब हम उन्हें नजरअंदाज करने के लिए तैयार हैं और इसके बजाय उन्हें उनके सटीक उद्गम पर, मूल पर देखें जहां संवेदनाएं शरीर के अंग के साथ संपर्क बनाती हैं, और इस प्रकार निरीक्षण करने से वे जड़ से समाप्त हो जायेंगे।

पहले, उनके प्रति गलत प्रतिक्रिया के कारण हम उनके उदय के प्रति या तो लालसा या घृणा पैदा करते थे। और इस प्रकार संवेदनाओं को दुख के रूप में जाना गया और वे हमारे मन-पदार्थ (शरीर) का हिस्सा बन गईं, लेकिन चूँकि अब उनके नए उद्भव के साथ हम उन्हें मूल रूप से वस्तुनिष्ठ रूप से देखने के लिए बुद्धि का उपयोग कर रहे हैं, इस बार उन्हें मन-शरीर द्वारा तटस्थ संवेदनाओं के रूप में पहचाना जाता है और इस प्रकार इस प्रकार की संवेदनाएँ नहीं होती हैं हमें दुःख पहुँचाते हैं।

.

यहां पर मुख्य नियम यह है कि संवेदनाओं में डूबे न रहें, बल्कि संवेदनाओं से जीवंत प्रभावित शरीर के हिस्से का, जैसे ही वे उत्पन्न हों, वस्तुपरक रूप से निरीक्षण करें। ((हिंदी-संवेदना को भोगना नहीं है, सिर्फ संवेदना से प्रभावित शरीर के हिस्से को सिर्फ निरीक्षण करना है))। हमें संवेदनाओं में डूबे नहीं रहना है, बल्कि सिर्फ उनका मूल स्थान पर वस्तुपरक रूप से निरीक्षण करना है, जहां संवेदनाएं शरीर के हिस्से के साथ संपर्क बनाती हैं।

.

जबकि नाक के भीतर या नाक के द्वार पर सांस देखने की आनापना ध्यान केवल बैठे या स्थिर स्थिति में ही किया जाता है, मानसिक बाधाओं और संवेदनाओं का अवलोकन 24/7 किया जाना चाहिए, चलते, बैठते, सोते या किसी भी जागृत अवस्था के दौरान।

.

++++

अन्तर्दृष्टि ध्यान या वस्तुनिष्ठ एवं समदर्शी अनुभूति अवलोकन निम्न प्रकार किया जाता है:
->

(हम अभी-अभी उत्पन्न हुई संवेदना को नजरअंदाज कर देंगे, लेकिन संवेदना को प्रभावित शरीर के अंग तक पहुंचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग करेंगे तथा मामले के आधार पर कुछ सेकंड से लेकर एक मिनट तक उस स्थान का निरीक्षण करेंगे)

.

हम प्रभावित शरीर के अंग की संवेदनाओं का वस्तुपरक निरीक्षण करने के लिए आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हैं। याद रखें कि, यदि आप संवेदनाओं को त्यागने या अनदेखा करने की गलती करते हैं और किसी भी कारण से शरीर पर उठने वाली संवेदनाओं पर ध्यान देना शुरू करते हैं, तो आप उनसे पीड़ित होने लगेंगे या उनमें डूब जाएंगे और आपका दुख बढ़ जाएगा। आपको प्रभावित या संवेदना के साथ जीवित पूरे शरीर का स्कैन करना चाहिए। संवेदना आम तौर पर शरीर के एक हिस्से को प्रभावित करती है और कुछ मामलों में पूरे शरीर के विभिन्न हिस्सों को प्रभावित करती है।

शरीर के किसी भी अंग पर जब भी कोई संवेदना उत्पन्न होती है तो उस अंग और उन सभी प्रभावित अंगों का निरीक्षण करना चाहिए। आमतौर पर प्रभावित अंग का सिर्फ कुछ सेकंड से लेकर एक या दो मिनट तक निरीक्षण करना होता है, ताकि संवेदना उत्पन्न होने पर उसे पकड़ा जा सके।

और हम संवेदना को कैसे देखते हैं? संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से स्कैन किया जाता है, एक स्थान से दूसरे स्थान पर (प्रभावित शरीर के अंग के भीतर), टुकड़ा-टुकड़ा करके, एक सेकंड यहां एक सेकंड वहां, इस प्रकार संवेदना से प्रभावित पूरे शरीर के हिस्से को कवर किया जाता है, इसे पूर्ण समता के साथ देखा जाता है।

* * हम प्रभावित शरीर के अंग की संवेदनाओं का वस्तुपरक अवलोकन करने के लिए मन की आंख या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हैं **

इस प्रकार जब दर्द की अनुभूति होती है, तो हम दर्द को नहीं देख रहे होते हैं, बल्कि दर्द की अनुभूति के साथ सक्रिय प्रभावित शरीर के हिस्से का वस्तुनिष्ठ रूप से निरीक्षण कर रहे होते हैं।

इस प्रकार जब खुजली की अनुभूति होती है, तो हम खुजली नहीं देख रहे होते हैं, बल्कि खुजली की अनुभूति के साथ सक्रिय प्रभावित शरीर के हिस्से को देख रहे होते हैं

इस प्रकार जब भय की अनुभूति होती है, तो हम भय को नहीं देख रहे होते हैं, बल्कि प्रभावित शरीर के क्षेत्र/भाग को देख रहे होते हैं जो भय से घिरा हुआ है।

इस प्रकार जब चिंता की अनुभूति होती है, तो हम चिंता को नहीं देख रहे होते हैं, बल्कि प्रभावित शरीर के हिस्से को देख रहे होते हैं जो चिंता से घिरा हुआ है।

भय, चिंता या क्रोध जैसी सभी मानसिक संवेदनाओं (धम्म संवेदनाओं) का, जैसे ही वे उत्पन्न होती हैं और शरीर पर महसूस की जाती हैं, उन्हें तुरंत समाप्त करने के लिए, वस्तुनिष्ठ रूप से निरीक्षण किया जाना चाहिए, जबकि कट, खुजली, दर्द जैसी स्थूल संवेदनाओं के मूल में, जहां स्थूल संवेदनाएं शरीर के अंग क्षेत्र के साथ संपर्क बना रही हैं, लंबे समय तक गहन निरीक्षण की आवश्यकता होती है।

और इसी तरह.....

.

इस प्रकार, 24/7 चलते/सोते या बैठते समय:

विचारों के प्रवाह को रोकने के लिए कुछ मिनटों के लिए सिर की स्थिति का निरीक्षण करना शुरू करें। सिर से लेकर पैर तक और पैरों के तलवों तक शरीर के किसी भी हिस्से पर कुछ सेकंड से लेकर एक मिनट तक महसूस होने वाली या उठने वाली संवेदनाओं का निरीक्षण करें।

मूल में संवेदनाओं के अवलोकन के दौरान, "अंगूठे का नियम यह है कि उनका अवलोकन करें न कि उनका उनको कष्ट दो "

यदि आपको कपड़े का स्पर्श महसूस होता है, तो शरीर के उस हिस्से को देखना शुरू करें जिसे कपड़े ने छुआ था

यदि आपको वायुमंडलीय वायु का स्पर्श महसूस हो, तो अपने शरीर के प्रत्येक भाग का निरीक्षण करना शुरू करें जिसे वायु ने स्पर्श किया है।

यदि आपको मच्छर के काटने का एहसास हो, तो शरीर के उस हिस्से पर ध्यान देना शुरू करें जो मच्छर के काटने के कारण खुजली की अनुभूति के साथ जीवित है

यदि आपको किसी भी प्रकार का दर्द महसूस हो, तो शरीर के उस हिस्से का निरीक्षण करना शुरू करें जो किसी भी कारण से दर्द की अनुभूति के साथ जीवित है।

यदि आपको पसीना आ रहा है, तो पसीने की अनुभूति को नजरअंदाज करें, बल्कि शरीर के उस हिस्से पर ध्यान दें जो पसीने से प्रभावित है।

.

यदि आपके पैर का अंगूठा धरती या किसी वस्तु के साथ तेजी से संपर्क के कारण चोटिल हुआ है, तो दर्द या सुन्नता या पैर के अंगूठे पर किसी भी सक्रिय सनसनी को अनदेखा करें, बल्कि जब तक दर्द आदि की संवेदना समाप्त या कम न हो जाए, तब तक संवेदनाओं के साथ पैर के अंगूठे के स्थान को देखना शुरू करें। इसके लिए कुछ मिनटों के वस्तुनिष्ठ अवलोकन की आवश्यकता हो सकती है। और चोट लगने की स्थिति में हम दर्द की अनुभूति को कैसे देखते हैं? संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से स्कैन किया जाता है, एक स्थान से दूसरे स्थान पर (प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र के भीतर), टुकड़ा-टुकड़ा करके, एक सेकंड यहां एक सेकंड वहां, इस प्रकार संवेदना से प्रभावित पूरे शरीर के हिस्से को कवर किया जाता है, इसे पूर्ण समभाव के साथ देखा जाता है।

.

और संवेदना के उत्पन्न होने या सम्पर्क के समय उनका सूक्ष्म या भेदक अवलोकन क्या है?संपर्क से वातानुकूलित संवेदना उत्पन्न होती है, और सशर्त उत्पत्ति क्या है? लालसा या घृणा के कारण उत्पन्न होने वाली, इस प्रकार यह संपर्क वातानुकूलित है। इस प्रकार, यदि हम संवेदना को एक मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं और शरीर के प्रभावित हिस्से का वस्तुनिष्ठ रूप से निरीक्षण करते हैं जहाँ संवेदना बिल्कुल संपर्क बनाने की कोशिश करती है, तो संपर्क का यह वस्तुनिष्ठ और समदर्शी अवलोकन, संवेदना को उलट देता है और आप देखते हैं कि संवेदना गायब हो जाती है। इसे संवेदना के ठीक उनके उत्पन्न होने या संपर्क के समय सूक्ष्म या भेदक अवलोकन के रूप में जाना जाता है।

.

यदि आपको बुखार का अहसास हो तो बुखार की अनुभूति को नजरअंदाज करें, बल्कि बुखार से प्रभावित शरीर के अंग पर नजर रखें।

.

यदि आपको उच्च रक्तचाप की अनुभूति हो तो उच्च रक्तचाप की अनुभूति को नजरअंदाज करें, बल्कि शरीर के उस हिस्से पर ध्यान दें जो उच्च रक्तचाप की अनुभूति से प्रभावित है।

और इसी तरह.....।

.

संवेदना में डूबे रहने या पीड़ित होने के बजाय प्रभावित शरीर के अंग को देखने का प्रशिक्षण
हमें किसी भी प्रकार के दुख से छुटकारा दिलाएगा क्योंकि अब मन को वस्तुपरक रूप से निरीक्षण करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है
उत्पन्न हुई संवेदना पर ध्यान देने के बजाय प्रभावित शरीर के अंग पर ध्यान देना।

.

एक "वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक" केवल तटस्थ भाव से, सभी चीजों को वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, बिना कोई राय दिए, या कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया दिए। वह सभी संवेदनाओं को संवेदनाओं के रूप में देखता है, उन्हें संवेदनाओं के रूप में पहचाने बिना।

अच्छा या बुरा, दो संवेदनाओं के बीच अंतर किए बिना। ** हम आंतरिक दृष्टि या मन की आंख का उपयोग करते हैं प्रभावित शरीर के अंग की संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ अवलोकन करना **

.

"समभाव या समता" = कोई प्रतिक्रिया न करना — यह संभवतः विपश्यना के पूरे पाठ्यक्रम का सबसे महत्वपूर्ण शब्द/शिक्षा है। "समभाव" में बने रहने का अर्थ है सुखद और अप्रिय दोनों तरह की संवेदनाओं को देखने में सक्षम होना और लालसा या घृणा के साथ प्रतिक्रिया न करना।

केवल निरीक्षण करने की क्षमता, और प्रतिक्रिया न करना। केवल निरीक्षण करना और प्रतिक्रिया न करना सीखना ही समभाव में रहना सीखना है। यह जीवन का तरीका भी बन जाता है, क्योंकि सुखी जीवन जीने की कुंजी समभाव में रहना और प्रतिक्रिया न करना है, जिसका हम अपने दैनिक जीवन में अनुभव करते हैं।

* *सभी ध्यान आंखें बंद करके और स्थिर (गतिहीन) स्थिति में ही किए जाते हैं।**

* * हम प्रभावित शरीर के अंग की संवेदनाओं का वस्तुपरक अवलोकन करने के लिए आंतरिक दृष्टि का प्रयोग करते हैं **

+ + +

शरीर (स्थूल संवेदनाओं) पर उत्पन्न दुःख का जवाब कैसे दें?

शरीर के किसी अंग पर स्थूल संवेदना के रूप में दुख को मन-शरीर में इस रूप में पहचाना जाता है जिसे कुल मिलाकर 5 स्कंधों (रूप, भावना या संवेदना, अनुभूति, प्रतिक्रिया, चेतना) के रूप में जाना जाता है और बोझ या दुख का वाहक कौन है? यह नाम_रूप (व्यक्ति) है जो 5 स्कंधों में एकत्रित दुख का वाहक है।

इसका मतलब है कि हमारे सभी बोझ या दुख समुच्चय के रूप में अवचेतन में संग्रहीत हैं, जिसमें 5 खंड हैं (रूप, भावना या संवेदना, धारणा, प्रतिक्रिया (संरचनाएँ), चेतना)। इस प्रकार, हम मन-शरीर और समुच्चय (सभी संग्रहीत इंद्रिय प्रभाव या प्रतिक्रियाएँ या दुख) के साथ नाम-रूप (व्यक्ति) के अलावा कुछ नहीं हैं और चेतना ही वह है जो हमें हमारे जीवन की अवधि के लिए प्रेरित करती है।

.

इस प्रकार, यदि कोई व्यक्ति ('नाम-रूप') दुख से ग्रस्त है जो घाव के 'रूप' में है और किसी भी कारण से दर्द की 'संवेदना' के साथ सक्रिय है, तो यह इस बात पर निर्भर करता है कि नाम-रूप (व्यक्ति) दर्द की 'धारणा' (लालसा [अच्छा], घृणा [बुरा] या तटस्थ) कैसे बनाता है और धारणा के आधार पर 'प्रतिक्रिया' देता है, फिर वह प्रतिक्रिया तदनुसार 'चेतना' (उप) में परिवर्तित हो जाती है।

.

इस प्रकार, यदि कोई व्यक्ति किसी भी दुख के कारण होने वाले तनाव को न्यूनतम स्तर पर बनाए रखने में सक्षम है, दुख के प्रति कोई लालसा या द्वेष पैदा न करके पूर्ण समभाव के साथ प्रतिक्रिया करता है, तथा पीड़ित के बजाय पर्यवेक्षक बनना सीखता है, तो वह दुख को काफी हद तक कम करने में सक्षम है।

.

इस प्रकार, सामान्यतः जब नाम-रूप (व्यक्ति) को शरीर के बाहर या भीतर किसी भी भाग पर स्थूल संवेदना के रूप में दुःख होता है, तो नाम-रूप (व्यक्ति) वस्तुनिष्ठ अंतर्दृष्टि ग्रहण करता है।

शरीर के अंग स्कैन के रूप में ध्यान, पूर्ण समता के साथ दुख का निष्पक्ष निरीक्षण करके, यह सुनिश्चित करते हुए कि दुख की अनुभूति के साथ सक्रिय शरीर के अंग के प्रति न तो लालसा पैदा हो और न ही घृणा, अधिक हद तक दुख को कम करने में सक्षम है।

.

इस नाम-रूप (व्यक्ति) के लिए या तो वह एकांत स्थान पर बैठता है या एकांत स्थान पर टहलता है। फिर वह कुछ समय तक सिर की स्थिति को वस्तुनिष्ठ रूप से देखते हुए सभी अस्वास्थ्यकर विचारों को रोक देता है और फिर संवेदना से सक्रिय शरीर के अंग का पूर्ण निरीक्षण शुरू करता है और उसे पूर्ण समता के साथ देखता रहता है और सुनिश्चित करता है कि निरीक्षण तटस्थ हो और पीड़ित शरीर के अंग पर उत्पन्न होने वाली दुख की संवेदनाओं के प्रति लालसा या घृणा पैदा न हो। ऐसा निरीक्षण मामले के आधार पर घंटों या दिनों तक किया जा सकता है,

सूक्ष्म स्तर शरीर के किसी अंग का वह सटीक सतही क्षेत्र है जहाँ से संवेदनाएँ निकल रही हैं या दूसरे शब्दों में कहें तो तेज़ी से 'उठ रही हैं और गुज़र रही हैं'। हम संवेदनाओं के उठने को शरीर के उस सटीक अंग या सूक्ष्म स्तर तक पहुँचने के मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं जहाँ वे निरंतर उठने और गुज़रने की स्थिति में होती हैं।

.

और हम संवेदना को कैसे देखते हैं? संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से स्कैन किया जाता है, एक स्थान से दूसरे स्थान पर (प्रभावित शरीर के अंग के भीतर), टुकड़ा-टुकड़ा करके, एक सेकंड यहां एक सेकंड वहां, इस प्रकार संवेदना से प्रभावित पूरे शरीर के हिस्से को कवर किया जाता है, इसे पूर्ण समता के साथ देखा जाता है।

.

लेकिन यहां हम संवेदना को त्वचा पर शरीर के उस हिस्से तक पहुंचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं जो इन संवेदनाओं को उत्सर्जित कर रहा है और संवेदनाओं के साथ सक्रिय शरीर के हिस्से के निरंतर, वस्तुनिष्ठ और समभावपूर्ण अवलोकन के माध्यम से संवेदना के 'सटीक उद्भव' पर शरीर के उस हिस्से के क्षेत्र का निरीक्षण करते हैं।

.

एक "वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक" सभी चीजों को बस वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, बिना कोई राय दिए, या कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया दिए। वह सभी संवेदनाओं को संवेदना के रूप में देखता है, उन्हें अच्छा या बुरा के रूप में पहचाने बिना, दो संवेदनाओं के बीच अंतर किए बिना। ** हम प्रभावित शरीर के अंग की संवेदनाओं का वस्तुपरक अवलोकन करने के लिए आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हैं **

.

"समभाव या समता" = कोई प्रतिक्रिया न करना — यह संभवतः विपश्यना के पूरे पाठ्यक्रम का सबसे महत्वपूर्ण शब्द/शिक्षा है। "समभाव" में बने रहने का अर्थ है सुखद और अप्रिय दोनों तरह की संवेदनाओं को देखने में सक्षम होना और लालसा या घृणा के साथ प्रतिक्रिया न करना।

केवल निरीक्षण करने की क्षमता, और प्रतिक्रिया न करना। केवल निरीक्षण करना और प्रतिक्रिया न करना सीखना ही समभाव बनाए रखना सीखना है। यह जीवन का तरीका भी बन जाता है, क्योंकि एक खुशहाल जीवन जीने की कुंजी समभाव बनाए रखना और हमारे दैनिक जीवन में आने वाले विभिन्न उतार-चढ़ावों पर प्रतिक्रिया न करना है।

.

* *सभी ध्यान आंखें बंद करके और स्थिर (गतिहीन) स्थिति में ही किए जाते हैं।**

* * हम प्रभावित संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ अवलोकन करने के लिए मन की आंख या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हैं

+++

++++ मेरा नोट: नो-सेल्फ और सेल्फ (संदर्भ:स्वैच्छिक संरचनाएं / संखारा (वातानुकूलित) परिघटना))

==========

पाँच समुच्चय: एक अध्ययन मार्गदर्शिका (accesstoinsight.org)

चेतना के 6 इन्द्रिय माध्यम हैं। सभी 6 इन्द्रिय माध्यम अ-स्व हैं।

जागरूकता या चेतना में स्वयं "अ-स्व" होता है, अर्थात कोई स्कंध नहीं होता, लेकिन चेतना या जागरूकता जो अशुद्ध होती है, उसका निवास "स्व" के रूप में होता है, अर्थात खंड के 5 स्कंध।

1) मान लीजिए कि किसी व्यक्ति को देखकर आप जागरूक या सचेत हो गए।

2) लेकिन यदि आपके मन में उस व्यक्ति के प्रति अशुद्ध भावना है तो उस व्यक्ति के प्रति घृणा की भावना और धारणा के साथ संस्कार मौजूद है।

3) इस प्रकार, चेतना स्वयं शुद्ध रूप में अनात्म है। लेकिन वही चेतना, जो सशर्त उत्पत्ति या संखारा से युक्त है, उसमें स्वयं के समूह होते हैं और इस सशर्त उत्पत्ति को केवल इस संखारा के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदना को समभाव से देखकर ही शुद्ध किया जा सकता है।

4) इस प्रकार अनात्म एक शुद्ध चेतना है और आत्मा कुछ और नहीं बल्कि खंड या संस्कार के पांच समूह हैं।

5) और, सभी संस्कार अनित्य और असंतोषजनक हैं, जबकि सभी धम्म स्वयं नहीं हैं। चीजें ऐसी ही हैं, उनमें निहित पैटर्न जैसा कि धम्म पाठ में सूचीबद्ध है।

++++++

स्वयं का समुच्चय (मन-शरीर-चेतना हमारे जीवन को कैसे रिकॉर्ड करती है)

++++++++++++++++++++++++++++++++

शब्द संखारा का अर्थ है, जो देखा, सुना, महसूस किया या जाना जाता है। संखारा शब्द का निष्क्रिय रूप, सामान्य उपयोग में, सभी वातानुकूलित घटनाओं के लिए है।

.

चेतना वाला एक प्राणी है

.

मन-शरीर और चेतना मौजूद है

.

यदि मन-शरीर है, तो 6 इन्द्रिय माध्यम चेतना (अ-स्व) हैं:

.

इस प्रकार, मन चेतना, शरीर चेतना, नेत्र चेतना, कान चेतना, जीभ चेतना, नाक चेतना है।

.

स्व क्या है?

चेतना (इंद्रिय-प्रभाव-चेतना में से प्रत्येक के लिए स्वयं का समुच्चय)

.

अब स्वयं का समुच्चय क्या है?

5 खंडा (रूप, 'अनुभूति',धारणा, [स्वैच्छिक कार्य या गठन या निर्माण], चेतना) स्वयं के समुच्चय के तत्व हैं।

पाँच समुच्चय: एक अध्ययन मार्गदर्शिका (accesstoinsight.org)

सभी संस्कार (अच्छे या बुरे या तटस्थ) या 'स्वयं का समुच्चय'इन्द्रिय- प्रभाव-चेतना।

.

अब, "अनुभूति","स्वयं के समुच्चय के तत्व' के रूप में,

कान के मामले में 'सुनना', जीभ के मामले में 'स्वाद लेना', आंख के मामले में 'देखना', नाक के मामले में 'सूँघना', शरीर के मामले में 'स्पर्श की इंद्रिय', और मन या चेतना के मामले में 'समझना या पहचानना या जागरूक होना'

.

और 'धारणा'इस भावना का मूल्यांकन लालसा, घृणा या तटस्थता के रूप में किया जाता है [लेबल]

.

उदाहरण -1) नाम = 'सारा' के साथ स्वयं की धारणा 'मैं' या 'मुझे' के रूप में कैसे दर्ज या बनाई गई?'मैं' या 'मुझे' के रूप में स्वयं का गठन]

.

इस प्रकार, यदि बचपन में आपको बार-बार बुलाया जाता थानाम='सारा',फिर, स्वयं की धारणा का एक समुच्चय,ये 'मैं' हूँ, ये 'मैं' हूँचेतना में पहचाना गया था।

इस प्रकार 'मैं' या 'मुझे' की धारणा को स्व के समुच्चय के रूप में दर्ज किया गया:

अब इस मामले में स्वयं के तत्व इस प्रकार हैं;

फॉर्म= 'कान की चेतना' आवाज के प्रति जागरूक हो जाती है

भावना='सारा' सुनता है",धारणा = 'साराह' (न अच्छा, न बुरा, इसलिए सिर्फ एक लेबल 'सारा')

स्वैच्छिक कार्य यागठन=''यह "मैं" हूं; यह "मैं" हूं'' की समझ या जागरूकता का गठन किया गया

चेतना (आवाज 'सारा' के प्रति जागरूकता को 'यह 'मैं' है; यह 'मैं' है' के रूप में पहचाना जाता है)

.

इस प्रकार, कान की चेतना 'सारा' की भावना और बोध तथा 'यह मैं हूं' के रूप में स्वैच्छिक कार्य से परिचित होती है।

.

'मैं' की धारणा का रिकॉर्ड या गठन इस प्रकार है:
(फॉर्म=ईएआरचेतना,भावना='सारा आवाज़ के रूप में', बोध='सारा', गठन='यह मैं हूँ', चेतना के रूप में पहचाना गया)

.

इस प्रकार, अब जब भी आप "सारा" कहने वाली आवाज़ सुनते हैं, तो चेतना के रूप में पहचानी जाने वाली स्वैच्छिक क्रिया 'मैं' या 'मुझे' के बारे में जागरूक हो जाती है और इस प्रकार, यह जागरूकता (कान की चेतना) आवाज़ 'सारा' पर ध्यान देना शुरू कर देती है। कान की चेतना के साथ-साथ अन्य इंद्रिय चेतना भी सतर्क हो जाती है।

.

यह 'मैं' या 'मुझे' के रूप में स्वयं का गठन है

इसी प्रकार,

चेतना ('माँ') के साथ स्वयं का समुच्चय निर्मित हुआ

.

'माँ' की धारणा का रिकॉर्ड या गठन इस प्रकार है: (रूप=आँखचेतना,भावना='चेहरा जैसा आंखें देखती हैं', धारणा='मन द्वारा निर्देशित, चेहरे के दृश्यों का मूल्यांकन', गठन='यह माँ है', चेतना के रूप में जाना जाता है)

.

चेतना ('पिता') के साथ स्वयं का समुच्चय निर्मित हुआ

.

'पिता' की धारणा का रिकॉर्ड या गठन इस प्रकार है: (रूप=आँखचेतना,भावना='चेहरा जैसा आंखें देखती हैं', धारणा=' 'मन द्वारा निर्देशित, चेहरे के दृश्यों का मूल्यांकन करता है', गठन='यह पिता है', चेतना में संज्ञानित)

.

और जब बच्चा स्कूल गया और अंग्रेजी और गणित सीखना शुरू किया,

.

चेतना के साथ स्व का समुच्चय ('अंग्रेजी पुस्तक') का गठन किया गया

.

'की धारणा का रिकॉर्ड या गठनअंग्रेजी की पुस्तक'इस प्रकार है: (रूप=आँखचेतना,भावना='पुस्तक' जैसा कि आंखें देखती या पढ़ती हैं', धारणा='मन द्वारा निर्देशित, पुस्तक पढ़ने का मूल्यांकन करती है', गठन='अंग्रेजी भाषा सीखना', चेतना में संज्ञानित या दर्ज)

.

चेतना के साथ स्व का समुच्चय ('गणित सारणी 2') का गठन किया गया

.

'की धारणा का रिकॉर्ड या गठनगणित सारणी 2''इस प्रकार है: (रूप=आँखचेतना,भावना = 'आँखों द्वारा देखा या पढ़ा जाना', धारणा = 'मन द्वारा निर्देशित, मूल्यांकन', गठन = 'गणित 2 की तालिका सीखना', चेतना में संज्ञान या दर्ज किया जाना)

.

जैसा कि हम उपरोक्त उदाहरणों से देख सकते हैं कि चेतना से युक्त प्राणी, कुछ और नहीं बल्कि पांच खंडों के संस्कारों या स्वयं के समुच्चय का एक ढेर है, जो इन्द्रिय-प्रभाव या जागरूकता के रूप में होता है - चेतना जन्म से मृत्यु तक बढ़ने के साथ दर्ज होती है।

.

इस प्रकार, संक्षेप में "आत्म" का अर्थ है पांच समुच्चयों का संग्रह जो प्रत्येक चेतना के लिए आत्म का निर्माण करता है, जिसे हमने अपने जीवन काल में, जिन लोगों से हम बातचीत करते हैं, जो शिक्षा हम पूरी करते हैं, जो काम हम पैसा कमाने के लिए करते हैं, आदि के संबंध में जाना या जागरूक किया है।

.

इस प्रकार, एक प्राणी के साथ जुड़ी हुई ऐसी अनेक चेतनाएं देखी जा सकती हैं और ऐसी प्रत्येक चेतना संस्कार या स्वयं का समुच्चय होती है।

.

इस प्रकार, [यहाँ SELF का अर्थ है 5 खण्डों का समुच्चय]

.

'मैं' या 'मुझे' के रूप में स्वयं के बारे में जागरूकता 'मैं' चेतना के रूप में कई स्वयं का रिकॉर्ड है

'अंग्रेजी' के ज्ञान की जागरूकता कई स्वयं की 'अंग्रेजी' 'चेतना' के रूप में रिकॉर्ड है

'गणित' के ज्ञान की जागरूकता 'गणित' 'चेतना' के रूप में कई स्वयं का रिकॉर्ड है

इस प्रकार, यदि कोई व्यक्ति किसी कंपनी 'ओरेकल' के लिए काम करता है, तो वह कई स्वयं के योग के साथ ओरेकल चेतना का निर्माण कर रहा है, जो उस कंपनी के लिए किए गए सभी कार्यों को ओरेकल चेतना में रिकॉर्ड करता है।

.

संक्षेप में, हम प्राणी के रूप में हमारी प्रत्येक अंतःक्रिया के लिए कई चेतनाओं का संग्रह हैं जो 6 इंद्रिय माध्यमों के संपर्क का परिणाम है।

+ + + + + 'विरोध की प्रतिक्रिया' को 'करुणा की प्रतिक्रिया' में बदलें

साधक को सभी 'घृणा की प्रतिक्रियाओं' को 'करुणा की प्रतिक्रिया' में बदलना चाहिए। उदाहरण के लिए, खुजली के प्रति खुजलाने की प्रतिक्रिया घृणा की प्रतिक्रिया है और इसलिए साधक को खुजली होने पर त्वचा की सतह को "धीरे से" पोंछने के लिए खुद को प्रशिक्षित करना चाहिए। हालाँकि इस मामले में, व्यक्ति ने अपनी इच्छा से या शारीरिक क्रिया के माध्यम से प्रतिक्रिया की है, लेकिन 'घृणा की प्रतिक्रिया' के बजाय, 'करुणा की प्रतिक्रिया' हुई है जो "घृणा के संस्कार" को खत्म करने और इसे "करुणा के संस्कार" में बदलने में मदद करेगी।

इसी प्रकार, एक साधक को बाहरी दुनिया के साथ सभी घटनाओं या अंतःक्रिया के संबंध में ऐसी सभी "घृणा की प्रतिक्रिया" को बदलने का प्रयास करना चाहिए, और ऐसा व्यवहार करने से अधिक दुख पैदा नहीं होता है जो दुनिया की सभी घटनाओं या अंतःक्रियाओं के प्रति घृणा या लालसा के साथ प्रतिक्रिया करने की अज्ञानता का परिणाम है।

+ +
साथ ही, साधक को धम्म के उपकरण के साथ प्रयोग करते समय, एक वस्तु पर्यवेक्षक बने रहना चाहिए:

+ +

==========

श्वास व्यायाम जो सर्दी / खांसी / अस्थमा / चिंता आदि को स्थायी रूप से ठीक करने के लिए ब्रोन्कियल पथ को फैलाने में मदद करेगा।

- -

खड़े हो जाओ या बैठोआराम से सीधे खड़े होकर करें। इसे सुबह खाली पेट करना चाहिए, किसी भी अन्य व्यायाम को शुरू करने से ठीक पहले। शुरुआती कुछ हफ़्तों में इसे शाम को भी किया जा सकता है। अपना मुंह हमेशा बंद रखें।

.

किसी भी समयबाद 'अगला साँस छोड़ें',अपनी नाक को पकड़ें या चुटकी काटेंतर्जनी और अंगूठे से, अपना मुंह बंद रखते हुए,

.

1001, 1002, 1003 गिनना शुरू करें... (1001, एक सेकंड है, प्रत्येक सेकंड गिनें)

.

अधिकतम तक पकड़ो,जब तक आप इसे और नहीं रोक सकते।आपको अपना होल्ड समय धीरे-धीरे बढ़ाकर न्यूनतम 45 सेकंड तक करना होगा)

.

आपको अवश्य धारण करना चाहिएजब तक सांस लेने की तीव्र इच्छा न हो।

.

अंत में, अपनी नाक खोलें, अपना मुंह बंद रखें, और जारी रखें "सांस लेने वाले उस उपकरण का निरीक्षण करें जो नाक के दरवाजे के ठीक बाहर तैरता है”ऊपर की ओर रुकने के बाद अपनी नाक को छोड़ने के बाद कम से कम 30 सेकंड से एक मिनट तक ऐसा करें।या दूसरे शब्दों में, आप सांस लेने और छोड़ने का निरीक्षण कर रहे हैं जो नाक के दरवाजे के ठीक बाहर (दोनों नथुनों से) होता है, ऐसा प्रत्येक बार नाक को रोककर रखने के बाद कम से कम 30 सेकंड से एक मिनट तक होता है।

.

उपरोक्त चरणों को कम से कम 2 बार और दोहराएं, और इस व्यायाम को सप्ताह में कम से कम 5 दिन करें।

.
सांस को देखने का सही तरीका क्या है?
नाक के भीतर कहीं भी सांस का निरीक्षण करना, नाक के भीतर अधिकतम तक पहुंचने वाली हवा को अंदर लेते हुए देखना, तथा नाक के भीतर अधिकतम पहुंचने वाली हवा के बिंदु पर सांस छोड़ना/छोड़ना।

.

- -

* * सभी श्वास व्यायाम केवल बैठे हुए या अकेले ही किए जाते हैं

* * कभी भी मुंह से सांस न लें और सांस लेने के व्यायाम करते समय हमेशा अपना मुंह बंद रखें। **

+ + + +

+ + + +
मैं प्राकृतिक तरीकों से उच्च रक्तचाप (BP) से कैसे छुटकारा पा सकता हूँ? उच्च
रक्तचाप को ठीक करने के लिए ध्यान के चरण:
नाक के अंदर सांस पर ध्यान लगाने से उच्च रक्तचाप से राहत मिलेगी
+ + + + + + + + .
सांस को देखने का सही तरीका क्या है?

नाक के भीतर कहीं भी सांस का निरीक्षण करना, नाक के भीतर अधिकतम तक पहुंचने वाली हवा को अंदर लेते हुए देखना, तथा नाक के भीतर अधिकतम पहुंचने वाली हवा के बिंदु पर सांस छोड़ना/छोड़ना।

+ + + +

इस चिंता से छुटकारा पाने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

या आप यह प्रयास कर सकते हैं:
एक खाली मन के साथ जो तटस्थ है (कोई डर नहीं); .

कम से कम 4-5 सांसों के लिए छाती का निरीक्षण करना शुरू करें, फिर कम से
कम 4-5 सांसों के लिए पेट का निरीक्षण करें, फिर कम से कम 4-5 सांसों के
लिए धड़ के पीछे के हिस्से का निरीक्षण करें, फिर कम से कम 4-5 सांसों के
लिए सिर का निरीक्षण करें
.
चिंता की स्थिति की जाँच करें, यह दूर हो जाएगी।

+ +
खंडा का विवरण: [07-सितंबर-2021] // (स्व/विपश्यना का समुच्चय) नोट्स accesstoinsight.org से लिए गए हैं
+ +
+ + + + (आत्म/विपश्यना का समुच्चय)
संदर्भ:पांच समुच्चय: एक अध्ययन मार्गदर्शिका (accesstoinsight.org)
https://www.accesstoinsight.org/lib/study/khandha.html
.
बुद्ध ने व्यक्तिगत व्यक्तित्व का विश्लेषण "पाँच स्कंधों" में किया है।
.
बौद्ध ब्रह्माण्ड विज्ञान अस्तित्व के तीन क्षेत्रों को मान्यता देता है - इन्द्रिय क्षेत्र, सूक्ष्म-भौतिक क्षेत्र और अभौतिक क्षेत्र। मानव अस्तित्व इन्द्रिय क्षेत्र से संबंधित है. न लौटने वाले, मृत्यु के बाद वे सूक्ष्म-भौतिक क्षेत्र में पुनर्जन्म लेते हैं और वहीं मोक्ष प्राप्त करते हैं।

"कम्मा", पुनर्जन्म से क्रियाएं उत्पन्न होती हैं, जिससे नया जीवन उत्पन्न होता है।

+ +मन चेतना और चेतना और भगवद गीता स्निपेट गूगल खोज से;

The वेदांत दर्शनशास्त्र में मन को पदार्थ का सूक्ष्म रूप माना गया है, जबकि शरीर और उसके घटकों को स्थूलतम रूप माना गया है। दूसरी ओर चेतना को 'मन पदार्थ' से सूक्ष्म माना गया है और इसे सर्वव्यापी, सर्वव्यापी और सर्वज्ञ माना गया है।

क्या चेतना और मन एक ही हैं?

सरल शब्दों में कहें तो, चेतना की अवधारणा मनुष्य के जागृत मानसिक जीवन से संबंधित है, जबकि मन की अवधारणा मानव या सांसारिक गतिविधियों की सामग्री और वस्तुओं को सचेत रूप से समझने और समझने या मूल्यांकन करने की क्षमता और गतिविधि से संबंधित है।
.
एक 'सत्ता' 23 तत्वों + चेतना [कुल 24 तत्वों] से बनी है

https://vaniquotes.org/wiki/Twenty-four_elements

.

प्रत्येक प्राणी में एक 'ईश्वर कण' होता है, इसे 'आत्मा' या 'स्व' के नाम से जाना जाता है।

.

जैसे एक व्यक्ति [एक 'बीइंग'], दुनिया भर में घूमने के लिए रथ / कार का उपयोग करता है, 'आत्मा' या 'स्व' (रूप, भावना, धारणा, निर्माण, चेतना) का समुच्चय, मन-शरीर और 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से सांसारिक अनुभवों से गुजरने के लिए 'बीइंग' का उपयोग करता है। दुनिया के सुख या दर्द तक पहुँच "स्वयं के समुच्चय" के माध्यम से अनुभव की जाती है।

.

किसी प्राणी का स्वभाव तीन गुणों या गुणों के निम्न, उच्च या मिश्रण से तय होता है। ये हैंसत्व (अच्छाई, शांति, सामंजस्यपूर्ण), ·रजस(जुनून, गतिविधि, आंदोलन), और ·तमस(अज्ञानता, जड़ता, आलस्य)।

' वाला व्यक्तिराजस गुणवत्ता'ज्ञान और गुणों के साथ-साथ सत्व गुण भी होता है, लेकिन वह मन, शरीर और कामुक इच्छाओं से भी बंधा होता है और इस प्रकार वह लगातार ऐसे स्वैच्छिक कार्य करता रहता है जो दुख का कारण बनते हैं और आगे चलकर दुख के जन्म का कारण बनते हैं।

' वाला व्यक्तितामस गुण,वह ऐसे कार्य करता रहता है, जो धम्म दिशा-निर्देशों के विरुद्ध हैं और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के दुख के लिए भी जिम्मेदार है।

.

आत्मा का लक्ष्य उन्हें ईश्वर या ब्रह्मांड के एक कण के रूप में महसूस करना है और इसके लिए 'आत्म योग' का ज्ञान, 'कर्म योग' का ज्ञान और "ब्रह्मांड के प्रति समर्पण योग" का ज्ञान आवश्यक है।

व्यक्ति को अपने सभी कर्म, मन, शरीर, चेतना, कर्म को ब्रह्माण्ड को समर्पित कर देना चाहिए, अर्थात व्यक्ति को जो भी कर्म करना है, वह करना चाहिए, वह यह नहीं चुनता कि उसे कौन सा कर्म करना है। वह सभी कर्म बिना किसी अपेक्षा के, बिना किसी राग या द्वेष के करता है। समर्पण परम सत्य के प्रति होना चाहिए, अर्थात ब्रह्माण्ड या ईश्वर के प्रति।

.

कर्म वह कार्य है जो अपेक्षाओं के साथ किया गया हो या जो लालसा या घृणा से प्रभावित हो। केवल तभी जब कोई व्यक्ति बिना किसी अपेक्षा, लालसा या घृणा के कर्म करता है, धम्म के दिशा-निर्देशों के तहत किया गया कर्म, निश्चित रूप से बनने या अस्तित्व की जंजीर से मुक्त हो जाता है।

.

"क्योंकि मनुष्य जो कुछ बोता है, वही काटेगा।" "मनुष्य जो कुछ करता है, वही फिर से बन जाता है।" जो व्यक्ति नीच, नीच कर्म करता है, वह नीचता की ओर आकर्षित होता है, और मृत्यु के समय वह निम्नतर दुनिया में अस्तित्व के लिए रास्ता खोज लेता है। जो व्यक्ति एक योग्य जीवन जीता है और अच्छे विचार रखता है, वह कुलीनता की ओर जाता है और उसका पुनर्जन्म एक महान, शुद्ध दुनिया में होगा।

इसलिए, प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवनकाल में 'सत्व गुण के रूप में:त्याग, त्याग, इच्छा शून्यता, वैराग्य, पवित्रता, परोपकार, क्षमा, प्रेममयी दया, करुणा, सावधानी, ज्ञान, समझ, बुद्धि, उच्चतर स्तर और शुद्ध दुनिया में जन्म लेना।

.

'अस्तित्व' को 'स्व' के रूप में जानना महत्वपूर्ण है, न कि मन-शरीर, चेतना के रूप में।

प्रत्येक आत्मा का यह कर्तव्य है कि वह स्वयं को परम-आत्मा के भाग के रूप में अनुभव करे, और इस प्रकार निर्वाण तक पहुंचने के लिए धम्म का मार्ग चुने तथा आत्म-योग, कर्म-योग और समर्पण-योग के मार्ग से स्वयं को परम-आत्मा में विलीन कर ले।

+ + + + + 5 खंडा नीचे जारी है..

निर्वाण आत्मा के पांच खंडों का विनाश नहीं है, निर्वाण का अर्थ है राग, द्वेष और मोह की अग्नि को बुझाना -

इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति में संकहरा या स्वयं के समूह हो सकते हैं, जो वासना, द्वेष और मोह रूपी अशुद्धता से रहित होते हैं और इस प्रकार, अभी भी निब्बान की स्थिति में होते हैं।

.

रूप - जो शरीर के अंदर और बाहर सभी तरह की भौतिक घटनाओं को शामिल करता है - घिसता है या "विरूपित करता है।" अनुभूति सुख, दुख और न सुख और न ही दुख महसूस करती है। अनुभूति वस्तुओं को लेबल करती है या पहचानती है। चेतना छह इंद्रियों को पहचानती है (बुद्धि को सबसे बड़ी इंद्रियों में गिना जाता है)

छठा) अपनी वस्तुओं के साथ। पाँच खंडों में से निर्माण सबसे जटिल है। कैनन में अंश इसे इरादे के रूप में परिभाषित करते हैं, लेकिन इसमें कई तरह की गतिविधियाँ शामिल हैं, जैसे ध्यान, मूल्यांकन (§14), और मन की सभी सक्रिय प्रक्रियाएँ। यह सबसे मौलिक खंड भी है, क्योंकि इसकी जानबूझकर की गई गतिविधि वर्तमान क्षण में रूप, भावना आदि के अनुभव को रेखांकित करती है।

.
इस प्रकार, इरादा हमारे सभी खंडों के अनुभव का एक अभिन्न अंग है - एक महत्वपूर्ण बिंदु, क्योंकि इसका मतलब है कि सभी दुखों में इरादे का एक तत्व है। इससे यह संभावना खुलती है कि हमारे इरादों को बदलकर (घृणा से करुणा की ओर, ऐसे इरादे जो लालसा या घृणा से वातानुकूलित न हों) दुख को समाप्त किया जा सकता है - या उन्हें पूरी तरह से त्याग दिया जा सकता है - जो कि वास्तव में है
बुद्ध की शिक्षाओं का सार.
.

- -
- - - - - - - - - निर्माण पर मेरा नोट:
.

फॉर्म=लोग, घटना या सांसारिक वस्तुएँ, जो समग्र रूप से चेतना के माध्यम से या छह इन्द्रिय माध्यम चेतना (शरीर चेतना, नेत्र चेतना, कान चेतना, नाक चेतना, जीभ चेतना, मन या बुद्धि चेतना) में से एक या अधिक के माध्यम से जागरूक होती हैं।

.
भावना=मन, भावना द्वारा निर्देशित; 'आंख के मामले में देखता है', 'कान के मामले में सुनता है', 'शरीर के मामले में स्पर्श/संवेदना', 'नाक के मामले में गंध', 'जीभ के मामले में स्वाद', 'मन के मामले में समझना और मूल्यांकन करना'
.
धारणायह फिर से मन द्वारा निर्देशित होता है जो भावना को अच्छा, बुरा या तटस्थ या सिर्फ एक लेबल के रूप में मूल्यांकित करता है
.
मौखिक, शारीरिक या मानसिक प्रतिक्रिया के रूप में स्वैच्छिक कार्य,मन द्वारा निर्देशित होता है (इच्छाशक्ति से किए गए कार्य को दोहराने से मन की शक्ति बढ़ जाती है)तीव्रताभावनाओं का और चिपकना बन सकता है) इच्छापूर्ण कार्य जो लालसा या घृणा से निर्धारित होता है वह संस्कार का कारण होता है, और 3 प्रकार का होता है: -

1. जो हल्के हैं वे पानी पर खींची गई रेखा के समान हैं, जो जल्दी ही गायब हो जाती है।

2. जो मध्यम हैं वे रेत पर खींची गई रेखा की तरह हैं, जो थोड़ी देर बाद गायब हो जाती हैं।

3. जो भारी हैं वे चट्टान पर बनी रेखा के समान हैं, जो लम्बे समय के बाद ही मिटती है।

.
चेतनाफिर वह प्रत्येक अनुभव या अंतःक्रिया को रूप, भावना, धारणा, निर्माणों के रूप में पहचानता है, जिन्हें स्वयं या स्वयं के कई समुच्चयों में समूहीकृत किया जाता है।
.
इस प्रकार, यह कहा जा सकता है किचेतना कुछ और नहीं, बल्किआत्मा या आत्मा का समुच्चय जो भूतकाल या वर्तमानकाल के रूप के लिए भावना, बोध और स्वैच्छिक कार्य को सतह पर वापस लाता है, जब भी संस्कार के कारण कोई उत्पन्न होता हैचेतना जो अतीत और वर्तमान की अंतःक्रियाओं के परिणामस्वरूप घटित होने वाली घटना के साथ अंतःक्रिया करने पर जागृत होती है।
.

इस प्रकार, प्रत्येक घटना, या व्यक्ति या सांसारिक वस्तुओं के साथ अंतःक्रिया के लिए, पंचतत्वों के समुच्चयों से, व्यक्ति चेतना का ज्ञान कर सकता है, जिसे 'रूप' के प्रति लालसा या घृणा के रूप में समझा जा सकता है, लेकिन इसमें कल्पनाएं या स्वैच्छिक कार्य होते हैं, जो न तो लालसा से और न ही घृणा से निर्धारित होते हैं।

.
इस प्रकार, यह जागरूकता कि दूसरा व्यक्ति अच्छा है या बुरा है, प्रतिक्रिया या मनगढ़ंत कल्पना या प्रतिक्रिया को प्रभावित नहीं करती है, और ऐसी कल्पना जो लालसा या घृणा से वातानुकूलित नहीं है, वह कल्पना है जो दुख की उत्पत्ति का कारण नहीं बनती है [अर्थात, अच्छा संस्कार]

.
इस प्रकार, स्वयं के समुच्चय को, बिना किसी बनावट या प्रतिक्रिया के, केवल "जागरूकता" के रूप में माना जा सकता है, जैसा कि रूप के लिए धारणा या भावना के मूल्यांकन से प्राप्त होता है।
.
उदाहरण के लिए, मच्छर का काटना (रूप = शरीर चेतना), भावना = 'खुजली', धारणा = ''घृणा [खुजली पसंद नहीं]', लेकिन समता और अनिच्चा (अस्थायीता) के धम्म ज्ञान के कारण, साधक प्रतिक्रिया नहीं करता है [खुजली से प्रभावित त्वचा की सतह को खरोंचता नहीं है], इसलिए कोई बनावट या स्वैच्छिक कार्य नहीं किया जाता है। इस प्रकार की घटना को बिना किसी प्रतिक्रिया के खुजली के बारे में जागरूकता के रूप में चेतना में पहचाना जाता है।

.
इस प्रकार "खुजली के संबंध में लालसा या घृणा की जागरूकता, बिना किसी स्वैच्छिक कार्य के" चेतना में पहचानी जाती है जब कोई निर्माण नहीं करता है।
.
यहाँ त्वचा की सतह को खरोंचना "विरोध" की प्रतिक्रिया या निर्माण है, जिसे "करुणा" की स्वैच्छिक क्रिया या निर्माण कार्य में परिवर्तित किया जा सकता है, 'खुजली से प्रभावित होने पर खुजलाने के बजाय त्वचा की सतह को धीरे से पोंछना'

.
यदि वासना और आनंद पूरी तरह से समाप्त हो जाएं, तो सभी तरह की आसक्ति पूरी तरह से त्याग दी जाती है, खंडा बनाने वाले इरादे छोड़ दिए जाते हैं, और मन पूरी तरह से मुक्त हो जाता है। फुटपाथ की ईंटें रनवे में बदल गई हैं, और मन उड़ान भर चुका है।
किसमें? अन्य अंशों में उल्लेख है कि इस स्वतंत्रता में चेतना - "बिना किसी विशेषता या सतह के (बिना किसी समूह के) [अर्थात, भावना जो तटस्थ है, धारणा जो तटस्थ है, कोई बनावट नहीं है, या बनावट है, जो करुणा के साथ की जाती है], बिना अंत के, चारों ओर प्रकाशमान"

— समय और स्थान से बाहर स्थित, जिसका अनुभव तब होता है जब छहों ज्ञानेन्द्रियाँ काम करना बंद कर देती हैं या राग द्वेष और मोह को त्यागने के परिणामस्वरूप प्राप्त शांति के कारण यह स्थिर हो जाता है।
.
इस प्रकार बिना किसी विशेषता (समूह) के चेतना जागृति की जागरूकता है। और इस जागरूकता की स्वतंत्रता तब भी बनी रहती है जब जागृत व्यक्ति सामान्य चेतना में वापस लौटता है।

जैसा कि बुद्ध ने स्वयं के बारे में कहा था:
"मुक्त, पृथक और 'रूप [सांसारिक वस्तुओं, लोगों और घटनाओं] से मुक्त, तथागत अप्रतिबंधित जागरूकता के साथ निवास करते हैं। मुक्त, पृथक और 'छह इंद्रिय माध्यमों द्वारा निर्देशित भावना' से मुक्त... 'मन द्वारा निर्देशित धारणा'... 'इच्छाशक्ति, शारीरिक या मानसिक कार्य द्वारा निर्देशित कल्पनाएँ'... 'चेतना'... जन्म... बुढ़ापा... मृत्यु... पीड़ा और तनाव... अपवित्रता, तथागत अप्रतिबंधित जागरूकता के साथ निवास करते हैं",
.
इस प्रकार, संक्षेप में, जब आत्म-समूह के सभी तत्व राग, द्वेष या भ्रम से रहित हो जाते हैं, तब छहों इंद्रियाँ शांत हो जाती हैं, और व्यक्ति अप्रतिबंधित जागरूकता के साथ रहता है। रूप, भावना, अनुभूति, निर्माण के प्रति राग और द्वेष के बिना, बोधपूर्ण चेतना अशुद्धता से मुक्त होती है और ऐसी चेतना आनंदमय होती है। लेकिन यह अच्छी तरह से जानते हुए कि चेतना और आत्म-समूह अस्थाई हैं और परिवर्तन के अधीन हैं; चेतना और आत्म-समूह के प्रति कोई भी जुनून, इच्छा, प्रेम, प्यास, बुखार और लालसा नहीं होगी।

टाला गया।
.
.

नोट:- नीचे कुछ नोट्स चिपकाए गए हैं, जो निःशुल्क बुद्ध पुस्तकों से लिए गए हैं, जो निःशुल्क वेबसाइटों से लिए गए हैं:
==========
भिक्षुओ, 'हमारे गुरु वासना और इच्छा को वश में करना सिखाते हैं।'
'हमारे शिक्षक रूप के लिए जुनून और इच्छा को वश में करना सिखाते हैं... भावना के लिए... धारणा के लिए... बनावट के लिए। हमारे शिक्षक चेतना के लिए जुनून और इच्छा को वश में करना सिखाते हैं।'
.
भिक्षुओ, किस खतरे को देखते हुए आपके गुरु ने चेतना के लिए वासना और इच्छा को वश में करने की शिक्षा दी है?
उत्तर:
'जब कोई व्यक्ति जुनून, इच्छा, प्रेम, प्यास, बुखार और "रूप" की लालसा से मुक्त नहीं होता है, तो उस रूप में किसी भी परिवर्तन और परिवर्तन से दुःख, विलाप, दर्द, शोक और निराशा उत्पन्न होती है। भावना, धारणा, कल्पना के लिए भी यही बात लागू होती है।
जब कोई व्यक्ति जुनून, इच्छा, प्रेम, प्यास, बुखार और "चेतना" की लालसा से मुक्त नहीं होता है, तो उस चेतना में किसी भी परिवर्तन और परिवर्तन से दुःख, विलाप, दर्द, शोक और निराशा उत्पन्न होती है। इस खतरे को देखते हुए, हमारे शिक्षक रूप के लिए जुनून और इच्छा को वश में करना सिखाते हैं ... भावना के लिए ... धारणा के लिए ... बनावट के लिए।
इस खतरे को देखते हुए हमारे गुरु चेतना के लिए जुनून और इच्छा को वश में करने की शिक्षा देते हैं।'
.
भिक्षुओ, तुम्हारे गुरु ने चेतना के लिए वासना और इच्छा को वश में करने की शिक्षा दी है, जिससे क्या लाभ होगा?
उत्तर:

'जब कोई व्यक्ति वासना, कामना, प्रेम, प्यास, ज्वर और रूप की लालसा से मुक्त हो जाता है, तब उस रूप, भावना, धारणा, कल्पना और चेतना में किसी भी परिवर्तन और परिवर्तन के साथ
वहाँ कोई दुःख, विलाप, पीड़ा, शोक या निराशा उत्पन्न नहीं होती।
इस लाभ को देखते हुए हमारे शिक्षक रूप, भावना, धारणा, कल्पना और "चेतना" के लिए जुनून और इच्छा को वश में करने की शिक्षा देते हैं।

.

और वह मध्य मार्ग क्या है जो जागृति, आत्म-तत्व और बंधन-मुक्ति की ओर ले जाता है?
ठीक यही आर्य अष्टांगिक मार्ग है: सम्यक् दृष्टि, सम्यक् संकल्प, सम्यक् वाक्, सम्यक् कर्म, सम्यक् आजीविका, सम्यक् प्रयास, सम्यक् स्मृति, सम्यक् समाधि।

.

समुच्चयों से चिपके रहना:

"यह वैसा ही है जैसे कि जब किसी कुत्ते को पट्टे से किसी खंभे या खंभे से बांध दिया जाता है: यदि वह चलता है, तो वह उस खंभे या खंभे के चारों ओर घूमता है। यदि वह खड़ा होता है, तो वह उस खंभे या खंभे के ठीक बगल में खड़ा होता है। यदि वह बैठता है, तो वह उस खंभे या खंभे के ठीक बगल में बैठता है। यदि वह लेटता है, तो वह उस खंभे या खंभे के ठीक बगल में लेटता है।

"इसी तरह, एक अशिक्षित सामान्य व्यक्ति रूप को इस प्रकार मानता है: 'यह मेरा है, यह मेरा स्व है, यह मैं हूँ।' वह भावना... बोध... कल्पना... चेतना को इस प्रकार मानता है: 'यह मेरा है; यह मेरा स्व है; यह मैं हूँ।' यदि वह चलता है, तो वह इन पाँच चिपकने वाले स्कंधों के चारों ओर घूमता है। यदि वह खड़ा होता है, तो वह इन पाँच चिपकने वाले स्कंधों के ठीक बगल में खड़ा होता है। यदि वह बैठता है, तो वह इन पाँच चिपकने वाले स्कंधों के ठीक बगल में बैठता है। यदि वह लेटता है, तो वह इन पाँच चिपकने वाले स्कंधों के ठीक बगल में लेटता है।

अतएव, प्रत्येक क्षण अपने मन पर विचार करना चाहिए कि 'यह मन बहुत समय से काम, द्वेष और मोह से मलिन हो गया है।'

.

मन की मलिनता से प्राणी मलिन होते हैं। मन की शुद्धि से प्राणी पवित्र होते हैं।

.

एक अशिक्षित, सामान्य व्यक्ति, जब सृजन करता है, तो वह केवल रूप... भावना... का सृजन करता है। धारणा... निर्माण... चेतना।"

.

रूप, भावना, धारणा, निर्माण, चेतना क्या है?

+ +

नोट:- नीचे कुछ नोट्स चिपकाए गए हैं, जो निःशुल्क बुद्ध पुस्तकों से लिए गए हैं, जो निःशुल्क वेबसाइटों से लिए गए हैं:

रूप- "और आप इसे 'रूप' [रूप] क्यों कहते हैं?
क्योंकि यह पीड़ित है, इसलिए इसे 'रूप' कहा जाता है। किससे पीड़ित? सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास, मक्खी, मच्छर, हवा, सूरज और सरीसृपों के स्पर्श से। क्योंकि यह पीड़ित है, इसलिए इसे रूप कहा जाता है।

चार महान अस्तित्व और उनसे व्युत्पन्न रूप। और चार महान अस्तित्व क्या हैं? वे पृथ्वी गुण, द्रव गुण, अग्नि गुण और वायु गुण हैं।

.

"और आप इसे 'भावना' क्यों कहते हैं?

क्योंकि यह महसूस करता है, इसलिए इसे 'भावना' कहा जाता है। यह क्या महसूस करता है? यह खुशी महसूस करता है, यह दर्द महसूस करता है, यह न तो खुशी महसूस करता है और न ही दर्द। क्योंकि यह महसूस करता है, इसलिए इसे भावना कहा जाता है।

.

तीन प्रकार की भावनाएँ होती हैं (जब अनुभव की जाती हैं): सुखद भावना, दर्दनाक भावना, और न तो सुखद-न ही दर्दनाक भावना

.

"और भावना क्या है? भावना के ये छह शरीर - आँख के संपर्क से उत्पन्न भावना, कान के संपर्क से उत्पन्न भावना, नाक के संपर्क से उत्पन्न भावना, जीभ के संपर्क से उत्पन्न भावना, शरीर के संपर्क से उत्पन्न भावना, बुद्धि के संपर्क से उत्पन्न भावना: इसे भावना कहते हैं।"

.

.

"और आप इसे 'धारणा' क्यों कहते हैं?

क्योंकि यह अनुभव करता है [मूल्यांकन करता है, मन द्वारा निर्देशित होकर यह मूल्यांकन करता है], इसलिए इसे 'अनुभूति' कहा जाता है। यह क्या अनुभव करता है? यह नीला अनुभव करता है, यह पीला अनुभव करता है, यह लाल अनुभव करता है, यह सफेद अनुभव करता है। क्योंकि यह अनुभव करता है, इसलिए इसे अनुभूति कहा जाता है।

"और धारणा क्या है? धारणा के ये छह शरीर - रूप की धारणा, ध्वनि की धारणा, गंध की धारणा, स्वाद की धारणा, स्पर्श संवेदना की धारणा, विचारों की धारणा: इसे धारणा कहा जाता है।

.

.

"और आप इन्हें 'मनगढ़ंत' क्यों कहते हैं?

क्योंकि वे मनगढ़ंत चीजें बनाते हैं, इसलिए उन्हें 'मनगढ़ंत' कहा जाता है। वे मनगढ़ंत चीज में क्या बनाते हैं? रूप-स्वरूप के लिए, वे रूप को मनगढ़ंत चीज के रूप में बनाते हैं। भावना-स्वरूप के लिए, वे भावना को मनगढ़ंत चीज के रूप में बनाते हैं। अनुभूति-स्वरूप के लिए... मनगढ़ंत चीज के लिए... चेतना-स्वरूप के लिए, वे चेतना को मनगढ़ंत चीज के रूप में बनाते हैं। क्योंकि वे मनगढ़ंत चीजें बनाते हैं, इसलिए उन्हें मनगढ़ंत चीज कहा जाता है।

.

"और मनगढ़ंत बातें क्या हैं? इरादे के छह प्रकार हैं: दृश्य, ध्वनि, गंध, स्वाद, स्पर्श संवेदना और विचारों पर लक्षित इरादे। इन्हें मनगढ़ंत बातें कहा जाता है।"

.

"तीन प्रकार की मनगढ़ंत बातें: पुण्यपूर्ण मनगढ़ंत बातें [सुख में परिपक्व होना], पापपूर्ण मनगढ़ंत बातें [पीड़ा में परिपक्व होना], और अविचल मनगढ़ंत बातें [निराकार ज्ञान]।"

"और क्या, शारीरिक मनगढ़ंत बातें हैं, मौखिक मनगढ़ंत बातें क्या हैं, मानसिक मनगढ़ंत बातें क्या हैं?"

"अंदर-बाहर की साँस शारीरिक है, शरीर से जुड़ी हुई है, इसलिए इसे शारीरिक निर्माण कहा जाता है। अपने विचारों को निर्देशित करने और (विषय) का मूल्यांकन करने के बाद, व्यक्ति बोलना शुरू कर देता है। इसलिए, निर्देशित विचार और मूल्यांकन को मौखिक निर्माण कहा जाता है। धारणा और भावना मानसिक हैं, मन से जुड़ी हुई हैं। इसलिए धारणा और भावना को मानसिक निर्माण कहा जाता है।"

.

"और मनगढ़ंत बातें क्या हैं?ये तीन मनगढ़ंत बातें हैं: शारीरिक मनगढ़ंत बातें, मौखिक मनगढ़ंत बातें, मानसिक मनगढ़ंत बातें। इन्हें मनगढ़ंत बातें कहते हैं।

.

.

"और आप इसे 'चेतना' क्यों कहते हैं?

क्योंकि यह पहचानता है, इसलिए इसे चेतना कहा जाता है। यह क्या पहचानता है? यह खट्टा, कड़वा, तीखा, मीठा, क्षारीय, गैर-क्षारीय, नमकीन और बिना नमक वाली चीज़ों को पहचानता है। क्योंकि यह पहचानता है, इसलिए इसे चेतना कहा जाता है।"

.
"और चेतना क्या है?चेतना के ये छह शरीर: नेत्र-चेतना, कान-चेतना, नाक-चेतना, जीभ-चेतना, शरीर-चेतना, बुद्धि-चेतना। इसे चेतना कहते हैं।"

.
.
"और छह इन्द्रिय माध्यम क्या हैं?
ये छह इन्द्रिय माध्यम हैं: नेत्र माध्यम, कान माध्यम, नासिका माध्यम, जिह्वा माध्यम, शरीर माध्यम, बुद्धि माध्यम। इन्हें छह इन्द्रिय माध्यम कहते हैं।
.
.
"और नाम-रूप क्या है?
भावना, अनुभूति, इरादा, संपर्क और ध्यान: इसे नाम कहते हैं। चार महाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु) और चार महाभूतों पर निर्भर रूप: इसे रूप कहते हैं। इस नाम और इस रूप को नाम-और-रूप कहते हैं।

.
"'चेतना से एक आवश्यक शर्त के रूप में नाम और रूप उत्पन्न होते हैं।' ऐसा कहा गया है।

"नाम और रूप से ही चेतना उत्पन्न होती है, जो एक अनिवार्य शर्त है।" ऐसा कहा गया है। और यह समझने का तरीका है कि किस प्रकार नाम और रूप से ही चेतना उत्पन्न होती है।

.
यदि चेतना नाम और रूप में पैर नहीं जमाती, तो क्या भविष्य में जन्म, बुढ़ापा, मृत्यु और तनाव की उत्पत्ति का पता चल पाता?" "इस प्रकार, यह एक कारण है, यह एक उत्पत्ति है, यह चेतना, यानी नाम और रूप के लिए एक आवश्यक शर्त है।

.
.
भौतिक भोजन का पोषण:- .

"जहाँ भौतिक भोजन के पोषण के लिए जुनून, खुशी और लालसा है, चेतना वहाँ उतरती है और बढ़ती है। जहाँ चेतना उतरती है और बढ़ती है, नाम और रूप उतरते हैं। जहाँ नाम और रूप उतरते हैं, वहाँ मनगढ़ंत बातों की वृद्धि होती है। जहाँ मनगढ़ंत बातों की वृद्धि होती है, वहाँ भविष्य में नए बनने का उत्पादन होता है। जहाँ भविष्य में नए बनने का उत्पादन होता है, वहाँ भविष्य में जन्म, बुढ़ापा और मृत्यु होती है, साथ ही, मैं आपको बताता हूँ, दुःख, पीड़ा और निराशा भी होती है।

.
इसी तरह, "जहाँ भौतिक भोजन के पोषण के लिए कोई जुनून नहीं है, जहाँ कोई खुशी नहीं है, कोई लालसा नहीं है, तब चेतना वहाँ नहीं उतरती या विकसित नहीं होती... नाम-और-रूप नहीं उतरते... बनावटीपन की कोई वृद्धि नहीं होती... भविष्य में नए बनने का कोई उत्पादन नहीं होता। जहाँ भविष्य में नए बनने का कोई उत्पादन नहीं है, वहाँ कोई भविष्य का जन्म, बुढ़ापा और मृत्यु नहीं है। मैं तुमसे कहता हूँ, इसमें कोई दुःख, पीड़ा या निराशा नहीं है।

.
.

नोट:- नीचे कुछ नोट्स चिपकाए गए हैं, जो निःशुल्क बुद्ध पुस्तकों से लिए गए हैं, जो निःशुल्क वेबसाइटों से लिए गए हैं:

स्वयं का निर्माण
++++++++++++++++

भगवान ने कहा, "और बोझ कौन सा है?
'पाँच चिपकने वाले समुच्चय', यह कहा जाना चाहिए। कौन से पाँच? चिपकने वाले समुच्चय के रूप में,
एक चिपके हुए समुच्चय के रूप में महसूस करना , एक चिपकने वाले कुल के रूप में धारणा, एक निर्माण के रूप में चिपकने वाला समुच्चय, चिपकने वाले समुच्चय के रूप में चेतना: भिक्षुओ, इसे बोझ कहा जाता है।

'और बोझा ढोने वाला कौन है?''वह व्यक्ति (नाम-रूप),' ऐसा कहना चाहिए। ऐसे नाम, ऐसे कुल-नाम वाला यह आदरणीय: इसे भारवाहक कहा जाता है
.
"और बोझ उठाने वाला कौन है? 'व्यक्ति', ऐसा कहना चाहिए। यह आदरणीय व्यक्ति जिसका ऐसा नाम है, ऐसा कुल-नाम है: इसे बोझ उठाने वाला कहा जाता है
.
"और बोझ को उतार देना कौन सा है? शेष न रहने वाला वैराग्य, त्याग, त्याग, मुक्ति, और उस 'तृष्णा' को छोड़ देना: इसे ही 'तृष्णा' कहा जाता है।
बोझ उतार फेंकना।
.
पकड़
++++++++++++
"भिक्षुओं, आसक्ति के चार प्रकार हैं। कौन से चार? कामुकता-आसक्ति, दृश्य-आसक्ति, आदत-और-अभ्यास-आसक्ति, तथा आत्म-सिद्धांत-आसक्ति।"
.
अज्ञानी व्यक्ति रूप को आत्मा मान लेता है, भावना को आत्मा मान लेता है, अनुभूति को आत्मा मान लेता है, कल्पना को आत्मा मान लेता है, चेतना को आत्मा मान लेता है।

"यदि कोई रूप, भावना... धारणा... बनावट, चेतना से ग्रस्त रहता है "रूप, भावना... धारणा... बनावट... के लिए कोई भी इच्छा, जुनून, खुशी या लालसा... "चेतना के लिए कोई भी इच्छा, जुनून, खुशी या लालसा, : जब कोई वहाँ फंस जाता है, बंधा हुआ होता है
वहाँ, ""एक को 'एक प्राणी' कहा जाता है''.''
.
========== "जीव" क्या है? जैसा कि दुष्ट मारा ने पूछा मारा: "इस जीव की रचना किसने की? जीव का निर्माता कहाँ है? जीव की उत्पत्ति कहाँ हुई है? जीव कहाँ समाप्त होता है?"

.
"क्या? क्या तुम एक 'अस्तित्व' मानती हो, मारा? क्या तुम कोई स्थिति लेती हो?
यह पूरी तरह से मनगढ़ंत बातों का ढेर है। यहाँ किसी भी जीव को नहीं पकड़ा जा सकता।

जैसे जब भागों के समूह में रथ शब्द होता है, वैसे ही जब समुच्चय होते हैं,
वर्तमान में, वहाँ एक "अस्तित्व" की परंपरा है।
.

क्योंकि तनाव ही वह है जो आता है; तनाव, जो रहता है और चला जाता है। तनाव के अलावा कुछ नहीं आता तनाव के अलावा कुछ भी समाप्त नहीं होता है।" तब दुष्ट मारी को दुःख और निराशा हुई, "वजिरा नन मुझे जानती है" - वहीं गायब हो गया।
==========

नोट:- नीचे कुछ नोट्स चिपकाए गए हैं, जो निःशुल्क बुद्ध पुस्तकों से लिए गए हैं, जो निःशुल्क वेबसाइटों से लिए गए हैं:

पथ का निर्माण
+ + + + + + + + + + + + + + +
एकांत: पहला ज्ञान: “एकांत से उत्पन्न आनंद और खुशी””,निर्देशित विचार और मूल्यांकन के साथ। उसके पूरे शरीर में ऐसा कुछ भी नहीं है जो एकांत से पैदा हुए परमानंद और आनंद से अछूता हो...

"विषय-वासना से सर्वथा पृथक, अकुशल मानसिक गुणों से पृथक, भिक्षु
प्रथम ज़ाना में प्रवेश करता है और रहता है:, यहाँ कामुकता के बारे में उनकी पहले की धारणा बंद हो जाता है,
.
एकाग्रता: दूसरा ज्ञान: rapture & pleasure born of seclusion, के साथ निर्देशित विचार और मूल्यांकन द्वारा। यह शरीर परमानंद और खुशी के साथएकाग्रता से पैदा हुआ.उसके पूरे शरीर में ऐसा कुछ भी नहीं है जो एकाग्रता से उत्पन्न आनंद और उल्लास से अप्रभावित हो...

"फिर, निर्देशित विचारों और मूल्यांकनों की शांति के साथ, भिक्षु दूसरे ज्ञान में प्रवेश करता है और रहता है:एकांत से उत्पन्न परमानंद और आनंद के परिष्कृत सत्य की उनकी पूर्व धारणा समाप्त हो जाती है

.
'समचित्त और सावधान, तीसरा ज्ञान: "और फिर, परमानंद के लुप्त होने के साथ, भिक्षु समभाव, सचेत और सतर्क रहता है, और शरीर के साथ सुख का अनुभव करता है। वह तीसरे ज्ञान में प्रवेश करता है और रहता है, जिसके बारे में महान लोग घोषणा करते हैं, 'समभाव
और सावधान,
' परमानंद और आनंद के परिष्कृत सत्य की उनकी पहले की धारणा एकाग्रता समाप्त हो जाती है,और उस अवसर पर, एक धारणा हैपरिशोधित
समभाव का सत्य...
.
चौथा ज्ञान:समता एवं सजगता की शुद्धता,न सुख न दुःख. भिक्षु चौथे ज्ञान में प्रवेश करता है और उसी में रहता है: समता और जागरूकता की शुद्धता,
न सुख न दुःख.
एक परिष्कृत सत्य की उनकी पहले की धारणासमता समाप्त हो जाती है,और उस अवसर पर, वहाँ एकन तो आनंद
और न ही एक परिष्कृत सत्य की धारणा
दर्द...
.
.
.
और इस प्रकार, यह है कि प्रशिक्षण के साथ एक धारणा उत्पन्न होती है और प्रशिक्षण के साथ दूसरी धारणा समाप्त हो जाती है। "और फिर, धारणाओं के पूर्ण अतिक्रमण के साथ, भिक्षु "" के आयाम में प्रवेश करता है और रहता हैअंतरिक्ष की अनंतता””,और इस प्रकार यह होता है कि प्रशिक्षण के साथ एक धारणा उत्पन्न होती है और प्रशिक्षण के साथ दूसरी धारणा उत्पन्न होती है
समाप्त हो जाता है।

.
"और फिर, अंतरिक्ष की अनंतता के आयाम के पूर्ण अतिक्रमण के साथ, भिक्षु अंतरिक्ष के आयाम में प्रवेश करता है और वहीं रहता है।"चेतना की अनंतता.अंतरिक्ष की अनंतता के आयाम के परिष्कृत सत्य की उसकी पहले की धारणा समाप्त हो जाती है, और उस अवसर पर, "चेतना" की अनंतता के आयाम के परिष्कृत सत्य की धारणा होती है।

.
"और फिर, चेतना की अनंतता के आयाम को पूरी तरह से पार करते हुए, यह सोचते हुए कि, 'कुछ भी नहीं है,' भिक्षु प्रवेश करता है और उसमें रहता है "शून्यता" का आयाम"।और इस प्रकार, यह है कि प्रशिक्षण के साथ एक धारणा उत्पन्न होती है और प्रशिक्षण के साथ दूसरी धारणा समाप्त हो जाती है।"

.
"'मैं आपको बताता हूँ, (मानसिक) किण्वन का अंत पहले ज्ञान पर निर्भर करता है।' इस प्रकार, यह कहा गया है। यह किसके संदर्भ में कहा गया था? एक ऐसा मामला है जहाँ एक भिक्षु, कामुकता से अलग होकर, अकुशल गुणों से अलग होकर, पहले ज्ञान में प्रवेश करता है और रहता है:एकांत से उत्पन्न परमानंद एवं आनंद,निर्देशित विचार और मूल्यांकन के साथ। वह जो भी घटनाएँ हैं जो रूप, भावना, धारणा, कल्पना और चेतना से जुड़ी हैं, उन्हें वह अस्थिर, तनावपूर्ण, एक बीमारी, एक कैंसर, एक तीर, दर्दनाक, एक पीड़ा, विदेशी, एक विघटन, एक खालीपन, अ-स्व के रूप में मानता है। वह अपने मन को उन घटनाओं से दूर कर लेता है, और ऐसा करने के बाद, अपने मन को अमरता की संपत्ति की ओर झुकाता है: 'यह शांति है, यह उत्तम है - सभी कल्पनाओं का समाधान; सभी अधिग्रहणों का त्याग; तृष्णा का अंत; वैराग्य; समाप्ति;

'अनबाइंडिंग.'
.
ऐसा मामला है जहाँ एक भिक्षु... पहले ज्ञान में प्रवेश करता है और रहता है: एकांत से पैदा होने वाला परमानंद और आनंद, निर्देशित विचार और मूल्यांकन के साथ। वह जो भी घटनाएँ वहाँ हैं, जो रूप, भावना, धारणा, कल्पना और चेतना से जुड़ी हैं, उन्हें वह अस्थिर, तनावपूर्ण, एक बीमारी, एक कैंसर, एक तीर, दर्दनाक, एक पीड़ा, विदेशी, एक विघटन, एक खालीपन, स्वयं से अलग मानता है। वह अपने मन को उन घटनाओं से दूर कर लेता है, और ऐसा करने के बाद, अपने मन को अमरता की संपत्ति की ओर झुकाता है: 'यह शांति है, यह उत्तम है - सभी कल्पनाओं का समाधान; सभी अधिग्रहणों का त्याग; तृष्णा का अंत; वैराग्य; समाप्ति; बंधन से मुक्ति।'

.

नोट:- नीचे कुछ नोट्स चिपकाए गए हैं, जो निःशुल्क बुद्ध पुस्तकों से लिए गए हैं, जो निःशुल्क वेबसाइटों से लिए गए हैं:

==========दस धारणाएँ,
"भगवन्, पूज्य गिरिमानंद रोगग्रस्त हैं, पीड़ा में हैं, गंभीर रूप से बीमार हैं। अच्छा होगा कि भगवान् पूज्य गिरिमानंद के प्रति सहानुभूति रखते हुए उनसे मिलने आएँ।
.
"आनंद, यदि तुम भिक्षु गिरिमानंद के पास जाओ और उन्हें दस धारणाएं बताओ, तो यह संभव है कि जब वह दस धारणाएं सुनेंगे तो उनका रोग दूर हो सकता है। कौन सी दस? अस्थिरता की धारणा, अ-स्व की धारणा, अनाकर्षकता की धारणा, कमियों की धारणा, त्याग की धारणा, वैराग्य की धारणा,

निरोध, प्रत्येक संसार के प्रति अरुचि की धारणा, सभी मनगढ़ंत बातों की अवांछनीयता की धारणा, अंदर-बाहर आती-जाती सांसों के प्रति सजगता।

.

"और अस्थिरता की धारणा क्या है?एक ऐसा मामला है जहाँ एक भिक्षु - जंगल में, किसी पेड़ की छाया में, या किसी खाली इमारत में जाकर - इस प्रकार चिंतन करता है: 'रूप अस्थिर है, भावना अस्थिर है, धारणा अस्थिर है, कल्पनाएँ अस्थिर हैं, चेतना अस्थिर है।' इस प्रकार वह पाँच स्कंधों के संबंध में अस्थिरता पर केंद्रित रहता है। इसे, आनंद, अस्थिरता की धारणा कहा जाता है।

.

"और अ-स्व की धारणा क्या है?एक ऐसा मामला है जिसमें एक भिक्षु जंगल में, किसी पेड़ की छाया में या किसी खाली इमारत में जाकर इस तरह से चिंतन करता है: 'आंखें स्वयं नहीं हैं, रूप स्वयं नहीं हैं; कान स्वयं नहीं हैं, ध्वनियाँ स्वयं नहीं हैं; नाक स्वयं नहीं है, सुगंध स्वयं नहीं हैं; जीभ स्वयं नहीं है, स्वाद स्वयं नहीं हैं; शरीर स्वयं नहीं है, स्वाद स्वयं नहीं हैं; बुद्धि स्वयं नहीं है, विचार स्वयं नहीं हैं।' इस प्रकार वह छह आंतरिक और बाहरी इंद्रिय माध्यमों के संबंध में स्वयं नहीं होने पर केंद्रित रहता है। इसे स्वयं नहीं होने की धारणा कहा जाता है।

.

"और [मानसिक बाधाओं] को त्यागने की धारणा क्या है?एक ऐसा मामला है जहां एक भिक्षु कामुकता के उठे हुए विचार को बर्दाश्त नहीं करता है। वह इसे त्याग देता है, इसे नष्ट कर देता है, इसे दूर कर देता है, और इसे अस्तित्व से मिटा देता है। वह दुर्भावना के उठे हुए विचार को बर्दाश्त नहीं करता है। वह इसे त्याग देता है, इसे नष्ट कर देता है, इसे दूर कर देता है, और इसे अस्तित्व से मिटा देता है। वह हानिकारकता के उठे हुए विचार को बर्दाश्त नहीं करता है। वह इसे त्याग देता है, इसे नष्ट कर देता है, इसे दूर कर देता है, और इसे अस्तित्व से मिटा देता है। वह उठी हुई बुरी, अकुशल मानसिक विशेषताओं को बर्दाश्त नहीं करता है। वह उन्हें त्याग देता है, उन्हें नष्ट कर देता है, उन्हें दूर कर देता है, और उन्हें अस्तित्व से मिटा देता है। इसे त्यागने की धारणा कहा जाता है।

.

पाँच समुच्चय: एक अध्ययन मार्गदर्शिकाhttps://www.accesstoinsight.org/lib/study/handha.html 22/39

.

"और वैराग्य की अनुभूति क्या है?एक ऐसा भी मामला है, जब एक भिक्षु जंगल में, किसी पेड़ की छाया में या किसी खाली इमारत में जाकर इस प्रकार चिंतन करता है: 'यह शांति है, यह उत्तम है - सभी मिथ्या कल्पनाओं का शमन, सभी प्राप्ति का त्याग, तृष्णा का अंत, वैराग्य, बंधन-मुक्ति।' इसे वैराग्य की अनुभूति कहा जाता है।

.

"और प्रत्येक संसार के प्रति अरुचि की धारणा क्या है?एक ऐसा मामला है जहाँ एक भिक्षु किसी भी दुनिया के संबंध में किसी भी लगाव, पकड़, जागरूकता के निर्धारण, पूर्वाग्रहों या जुनून को त्याग देता है, उनसे दूर रहता है और उसमें शामिल नहीं होता है। इसे हर दुनिया के लिए अरुचि की धारणा कहा जाता है।

.

"और अंदर-बाहर सांस लेने के प्रति सजगता क्या है?एक ऐसा मामला है जिसमें एक भिक्षु जंगल में, किसी पेड़ की छाया में या किसी खाली इमारत में जाकर अपने पैरों को मोड़कर बैठ जाता है, अपने शरीर को सीधा रखता है और ध्यान को सबसे आगे रखता है। हमेशा ध्यान में रखते हुए वह सांस अंदर लेता है और ध्यान में रखते हुए सांस बाहर छोड़ता है।

.

' वह खुद को प्रशिक्षित करते हैं, 'मैं शरीर को शांत करते हुए सांस अंदर और बाहर लूंगा।

वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है, 'मैं मानसिक कल्पना को शांत करते हुए सांस अंदर लूंगा।' वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है, 'मैं मानसिक कल्पना को शांत करते हुए सांस बाहर लूंगा।

वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है, ‘मैं मन को मुक्त करते हुए सांस अंदर लूंगा।’ वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है, ‘मैं मन को मुक्त करते हुए सांस बाहर लूंगा।’

.

वह खुद को प्रशिक्षित करता है, 'मैं अस्थिरता पर ध्यान केंद्रित करते हुए साँस लूँगा।' वह खुद को प्रशिक्षित करता है, 'मैं अस्थिरता पर ध्यान केंद्रित करते हुए साँस लूँगा।' [xiv] वह खुद को प्रशिक्षित करता है, 'मैं वैराग्य [शाब्दिक रूप से, लुप्त होना] पर ध्यान केंद्रित करते हुए साँस लूँगा।' वह खुद को प्रशिक्षित करता है, 'मैं वैराग्य पर ध्यान केंद्रित करते हुए साँस लूँगा।' [xv] वह खुद को प्रशिक्षित करता है, 'मैं समाप्ति पर ध्यान केंद्रित करते हुए साँस लूँगा।' वह खुद को प्रशिक्षित करता है, 'मैं समाप्ति पर ध्यान केंद्रित करते हुए साँस लूँगा।' 11/03/2019 पाँच समुच्चय: एक अध्ययन मार्गदर्शिका
https://www.accesstoinsight.org/lib/study/khandha.html 23/39 [xvi] वह खुद को प्रशिक्षित करता है, 'मैं त्याग पर ध्यान केंद्रित करते हुए सांस लूंगा।' वह खुद को प्रशिक्षित करता है, 'मैं त्याग पर ध्यान केंद्रित करते हुए सांस छोड़ूंगा।'" "यह, आनंद, अंदर और बाहर सांस लेने की जागरूकता कहा जाता है।

.

आनापान श्वास निरीक्षण के दौरान वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है:
वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है 'रूप अर्थात घटना, सांसारिक वस्तुओं के साथ कोई अंतःक्रिया नहीं करता। वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है 'छह इंद्रिय माध्यमों से आने वाली भावनाओं के साथ कोई अंतःक्रिया नहीं करता। वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है 'मन द्वारा निर्देशित धारणाओं के साथ कोई अंतःक्रिया नहीं करता।
वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है 'मन-शरीर द्वारा निर्देशित संरचनाओं के साथ कोई अंतःक्रिया नहीं, अर्थात, नहीं प्रतिक्रिया।
वह स्वयं को प्रशिक्षित करता है 'चेतना के साथ कोई अंतःक्रिया नहीं, अर्थात संस्कार और चेतना के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं'
स्व के समुच्चय का निर्माण बंद कर दिया गया है

.

.

आनापान के दौरान सांस का निरीक्षण, प्रत्येक [सांस अंदर और बाहर] के लिए वह
वह खुद को निम्नलिखित बातें याद दिलाता है:

सभी 'रूपों' (घटना, लोग,
वस्तुएं), मैं अंदर और बाहर सांस लेता हूं
सभी इन्द्रिय संचार माध्यमों 'भावनाओं और विचारों' को त्यागकर या जाने देकर, मैं अंदर और बाहर सांस लेता हूं। मन की अंतःक्रिया और 'मूल्यांकन उर्फ धारणाओं' को त्यागकर या जाने देकर, मैं अंदर सांस लेता हूं।
और बाहर
सभी शारीरिक प्रतिक्रियाओं या स्वैच्छिक कार्यों या संरचनाओं को त्याग दें या जाने दें, मैं सांस लेता हूं
और बाहर
समस्त चेतना का त्याग या जाने देता हूँ, अर्थात, (रूप, भावना, धारणा, संरचना) या स्वयं के समुच्चय के सभी 5 तत्वों का त्याग करता हूँ, मैं अंदर और बाहर सांस लेता हूँ

.

डीकंस्ट्रक्शन

नोट:- नीचे कुछ नोट्स चिपकाए गए हैं, जो निःशुल्क बुद्ध पुस्तकों से लिए गए हैं, जो निःशुल्क वेबसाइटों से लिए गए हैं:

"फिर भी, भिक्षुओ, जो कुछ भी तुम्हारा नहीं है: उसे छोड़ दो। तुम्हारा उसे छोड़ देना तुम्हारे दीर्घकालिक कल्याण और खुशी के लिए होगा। और तुम्हारा क्या नहीं है? रूप तुम्हारा नहीं है... भावना तुम्हारी नहीं है...

धारणा... कल्पनाएँ... चेतना आपकी नहीं है: इसे छोड़ दें। आपका इसे छोड़ देना ही होगा
आपके दीर्घकालिक कल्याण और खुशी के लिए।"

.

[महालि:] "और हे प्रभु, प्राणियों के अपवित्र होने का कारण क्या है, अपेक्षित शर्त क्या है? प्राणी कारण से, अपेक्षित शर्त से कैसे अपवित्र होते हैं?" [बुद्ध:]

"महालि, यदि रूप केवल तनावपूर्ण होता - उसके बाद तनाव, तनाव से भरा होता और आनंद से भरा नहीं होता - तो प्राणी रूप से मोहित नहीं होते। लेकिन चूँकि रूप आनंददायक भी है - उसके बाद आनंद, आनंद से भरा होता और तनाव से भरा नहीं होता - प्राणी रूप से मोहित होते हैं। मोह के माध्यम से वे मोहित हो जाते हैं। मोहित होने के माध्यम से वे अपवित्र हो जाते हैं। प्राणियों के अपवित्र होने का यही कारण है, यही अपेक्षित शर्त है। और इसी तरह प्राणी कारण, अपेक्षित शर्त से अपवित्र हो जाते हैं।

"यदि भावनाएँ विशेष रूप से तनावपूर्ण होतीं... " यदि
धारणाएँ विशेष रूप से तनावपूर्ण होतीं... " यदि
कल्पनाएँ विशेष रूप से तनावपूर्ण होतीं... "

यदि चेतना केवल तनावपूर्ण होती - उसके बाद तनाव, तनाव से भरा हुआ और आनंद से भरा हुआ नहीं होता - तो प्राणी चेतना से मोहित नहीं होते। लेकिन चूँकि चेतना आनंददायक भी है - उसके बाद आनंद, आनंद से भरा हुआ और तनाव से भरा हुआ नहीं - इसलिए प्राणी चेतना से मोहित होते हैं।

मोह के कारण वे मोहित हो जाते हैं। मोह के कारण वे अपवित्र हो जाते हैं। यही कारण है, यही जीवों के अपवित्र होने की आवश्यक शर्त है। और इसी तरह जीव अपवित्र हो जाते हैं।
कारण, अपेक्षित शर्त के साथ।"

.

"और हे प्रभु, प्राणियों की शुद्धि के लिए क्या कारण है, क्या अपेक्षित शर्त है? कारण से, अपेक्षित शर्त से प्राणी कैसे शुद्ध होते हैं?"
"महालि, यदि रूप केवल सुखदायी होता - उसके बाद आनंद आता है, आनंद से ओतप्रोत होता है और तनाव से नहीं - तो प्राणी रूप से विमुख नहीं होते। लेकिन चूँकि रूप भी तनावपूर्ण है - उसके बाद तनाव आता है, तनाव से ओतप्रोत होता है और आनंद से नहीं - इसलिए प्राणी रूप से विमुख होते हैं। विमुख होने से वे वैराग्यवान हो जाते हैं। वैराग्य से वे शुद्ध हो जाते हैं। प्राणियों की शुद्धि के लिए यही कारण है, यही अपेक्षित शर्त है।

और इस तरह से प्राणी कारण से, अपेक्षित स्थिति से शुद्ध होते हैं। "यदि भावनाएँ
केवल आनंददायी होतीं..."
यदि अनुभूति विशेष रूप से आनंददायक होती... "यदि
कल्पनाएँ विशेष रूप से आनंददायक होतीं... "यदि चेतना
विशेष रूप से आनंददायक होती -
आनंद के बाद, आनंद से भरा हुआ और तनाव से भरा हुआ नहीं - प्राणी चेतना से विमुख नहीं होंगे। लेकिन क्योंकि चेतना भी तनावपूर्ण है - तनाव के बाद, तनाव से भरा हुआ और आनंद से भरा हुआ नहीं - प्राणी चेतना से विमुख हैं
चेतना। मोहभंग के माध्यम से, वे वैराग्यवान हो जाते हैं। वैराग्य के माध्यम से, वे शुद्ध हो जाते हैं। यह प्राणियों की शुद्धि के लिए कारण, यह अपेक्षित शर्त है। और इस तरह प्राणियों को कारण, अपेक्षित शर्त के साथ शुद्ध किया जाता है।"

. .
.

§ 40. "धम्म के अनुसार धम्म का अभ्यास करने वाले भिक्षु के लिए, धम्म के अनुसार यह है: कि वह रूप के संबंध में मोहभंग की खेती करता रहे, कि वह भावना के संबंध में मोहभंग की खेती करता रहे, कि वह धारणा के संबंध में मोहभंग की खेती करता रहे, कि वह कल्पनाओं के संबंध में मोहभंग की खेती करता रहे, कि वह चेतना के संबंध में मोहभंग की खेती करता रहे। जैसे-जैसे वह रूप... भावना... धारणा... कल्पनाएँ... चेतना के संबंध में मोहभंग की खेती करता रहता है, वह रूप... भावना... धारणा... कल्पनाएँ... चेतना को समझता है। जैसे-जैसे वह रूप... भावना... धारणा... कल्पनाएँ... चेतना को समझता है, वह रूप... भावना... धारणा... कल्पनाएँ... चेतना से पूरी तरह मुक्त हो जाता है। वह दुखों, विलापों, पीड़ाओं, संकटों और निराशाओं से पूरी तरह मुक्त हो जाता है। मैं आपको बताता हूँ, वह दुख और तनाव से पूरी तरह मुक्त हो जाता है।" - एस.एन. 22:39

.
.
भगवान ने कहा, "और कौन सी घटनाएँ समझने योग्य हैं? रूप एक ऐसी घटना है जिसे समझने की आवश्यकता है। भावना... धारणा... कल्पनाएँ... चेतना एक ऐसी घटना है जिसे समझने की आवश्यकता है। इन्हें समझने योग्य घटनाएँ कहा जाता है। "और समझ क्या है? वासना का अंत, द्वेष का अंत, मोह का अंत। इसे समझ कहते हैं।"

.

नोट:- नीचे कुछ नोट्स चिपकाए गए हैं, जो निःशुल्क बुद्ध पुस्तकों से लिए गए हैं, जो निःशुल्क वेबसाइटों से लिए गए हैं:

बंधन-मुक्ति:
++++++++++
§ 43. "यह वैसा ही है जैसे जब लड़के या लड़कियाँ छोटे रेत के महलों [शाब्दिक रूप से, मिट्टी के घर] के साथ खेल रहे होते हैं। जब तक वे जुनून, इच्छा, प्रेम, प्यास, बुखार और उन छोटे रेत के महलों की लालसा से मुक्त नहीं होते हैं, तब तक वे उन रेत के महलों के साथ मज़े करते हैं, उनका आनंद लेते हैं, उन्हें संजोते हैं, उन पर अधिकार महसूस करते हैं। लेकिन जब वे जुनून, इच्छा, प्रेम, प्यास, बुखार और उन छोटे रेत के महलों की लालसा से मुक्त हो जाते हैं, तो वे उन्हें तोड़ देते हैं, उन्हें बिखेर देते हैं, उन्हें अपने हाथों या पैरों से तोड़ देते हैं और उन्हें खेलने के लिए अयोग्य बना देते हैं।
.
"इसी प्रकार हे राधा, तुम भी रूप को तोड़ डालो, बिखेर दो, नष्ट कर दो, तथा उसे क्रीड़ा के अयोग्य बना दो। रूप की लालसा को समाप्त करने के लिए अभ्यास करो।
.
"आपको भावनाओं को तोड़ना, बिखेरना और नष्ट करना चाहिए, और उन्हें खेलने के लिए अयोग्य बनाना चाहिए। भावनाओं की लालसा को समाप्त करने के लिए अभ्यास करें।
.
"आपको धारणा को तोड़ना, बिखेरना और नष्ट करना चाहिए, और इसे खेलने के लिए अयोग्य बनाना चाहिए। धारणा की लालसा के अंत के लिए अभ्यास करें।
.
"आपको मनगढ़ंत बातों को तोड़ना, बिखेरना और नष्ट करना चाहिए, और उन्हें खेलने के लिए अनुपयुक्त बनाना चाहिए। मनगढ़ंत बातों की लालसा को समाप्त करने के लिए अभ्यास करें।
.
"आपको चेतना को तोड़ना, बिखेरना और नष्ट करना चाहिए तथा उसे खेलने के अयोग्य बनाना चाहिए। चेतना की लालसा को समाप्त करने के लिए अभ्यास करें -

.
+ क्योंकि तृष्णा का अंत, राधा, बंधन-मुक्त करने वाली है।"
.
.
"और वह एकाग्रता का विकास क्या है जो... किण्वन को समाप्त कर देता है?

एक ऐसा मामला है जहाँ एक भिक्षु पाँच चिपकने वाले समुच्चयों के संदर्भ में उठने और गिरने पर केंद्रित रहता है: 'ऐसा है रूप, ऐसी है इसकी उत्पत्ति, ऐसा है इसका लुप्त होना। ऐसी है भावना... ऐसी है अनुभूति... ऐसी हैं कल्पनाएँ... ऐसी है चेतना, ऐसी है इसकी उत्पत्ति, ऐसा है इसका लुप्त होना।' यह एकाग्रता का विकास है जो... किण्वन के अंत की ओर ले जाता है।"

.
.
पहले और अब, दोनों ही समय मैं केवल तनाव का वर्णन करता हूँ, तथा तनाव की समाप्ति का।

"तो फिर, मित्र यमका, यदि तुमसे यह पूछा जाए कि एक भिक्षु, एक योग्य व्यक्ति, जिसके पास कोई किण्वन नहीं है, तो मृत्यु के बाद शरीर के विखंडन पर उसका क्या प्रभाव होगा, तो तुम क्या उत्तर दोगे?

"इस प्रकार पूछे जाने पर, मैं उत्तर दूंगा, 'रूप अस्थिर है... भावना... धारणा... कल्पनाएं... चेतना अस्थिर है। जो अस्थिर है वह तनावपूर्ण है। जो तनावपूर्ण है वह अस्थिर है।
समाप्त हो गया और उसका अन्त हो गया।" — एस.एन. 22:85
.
§ 52. अब उस क्षण एक भिक्षु की चेतना में यह विचारधारा प्रकट हुई: "तो - रूप अ-स्व है, भावना अ-स्व है, धारणा अ-स्व है, कल्पना अ-स्व है, चेतना अ-स्व है। फिर जो अ-स्व है उसके द्वारा किए गए कार्यों से कौन-सा स्व स्पर्शित होगा?"

"इस प्रकार, भिक्षुओ, कोई भी रूप चाहे वह भूत, भविष्य या वर्तमान हो; आंतरिक या बाह्य; प्रत्यक्ष या सूक्ष्म; सामान्य या उत्कृष्ट; दूर या निकट: प्रत्येक रूप को सही विवेक के साथ वैसा ही देखना चाहिए जैसा वह वास्तव में है, जैसे: 'यह मेरा नहीं है। यह मेरा स्व नहीं है। यह वह नहीं है जो मैं हूं।'
.
"कोई भी भावना... "कोई भी धारणा... "कोई भी मनगढ़ंत कल्पना...

"कोई भी चेतना जो भूत, भविष्य या वर्तमान हो; आंतरिक या बाह्य; प्रत्यक्ष या सूक्ष्म; सामान्य या उत्कृष्ट; दूर या निकट: प्रत्येक चेतना को सही विवेक के साथ वैसा ही देखा जाना चाहिए जैसा वह वास्तव में है: 'यह मेरी नहीं है। यह मेरा स्व नहीं है। यह वह नहीं है जो मैं हूं।'
.
"ऐसा देखकर, सज्जनों का अनुशिक्षित शिष्य रूप से विरक्त हो जाता है, भावना से विरक्त हो जाता है, अनुभूति से विरक्त हो जाता है, कल्पनाओं से विरक्त हो जाता है, चेतना से विरक्त हो जाता है। विरक्त होकर वह वैराग्य प्राप्त कर लेता है। वैराग्य के माध्यम से वह पूर्णतः मुक्त हो जाता है। पूर्ण मुक्त होने पर, 'पूर्ण मुक्त' होने का ज्ञान होता है। वह समझ जाता है कि 'जन्म समाप्त हो गया, पवित्र जीवन पूर्ण हो गया, कार्य संपन्न हो गया। इस संसार में आगे कुछ नहीं है।'"
. .
. .

चेतना बिना किसी विशेषता के, बिना किसी अंत के, चारों ओर प्रकाशमान: यहाँ जल, पृथ्वी, अग्नि और वायु का कोई स्थान नहीं है। यहाँ लंबे और छोटे मोटे और महीन अच्छे और बुरे नाम और रूप, बिना किसी अवशेष के, समाप्त हो जाते हैं। (संवेदी) चेतना के अंत से, यहाँ प्रत्येक का अंत हो जाता है।

.

§ 56. "मुक्त, पृथक और दस चीजों से मुक्त, बाहुना, तथागत अप्रतिबंधित जागरूकता के साथ निवास करते हैं। कौन सी दस? मुक्त, पृथक और रूप से मुक्त, तथागत अप्रतिबंधित जागरूकता के साथ निवास करते हैं। मुक्त, पृथक और भावना से मुक्त... धारणा से... बनावट से... चेतना से... जन्म से... बुढ़ापे से... मृत्यु से... पीड़ा और तनाव से... मुक्त, पृथक और अपवित्रता से मुक्त, तथागत अप्रतिबंधित जागरूकता के साथ निवास करते हैं।

.

"जिस प्रकार लाल, नीला या सफेद कमल जल में उत्पन्न होकर जल में ही बढ़ता है, जल से ऊपर उठता है और जल से चिपके बिना खड़ा रहता है, उसी प्रकार तथागत - इन दस चीजों से मुक्त, पृथक और मुक्त - अप्रतिबंधित जागरूकता के साथ निवास करता है।"

+ + + + + + + + + + + + + + + +

सुरक्षा गार्ड का मामला और कर्तव्य की अनदेखी का कृत्य

नई चेतना "सुरक्षा गार्ड" का निर्माण कैसे हुआ?

+ +

.

सुरक्षा गार्ड को बाहरी लोगों से बातचीत करते हुए पाया गया, जिनमें से अधिकतर उसके परिचित थे, जो उसकी मेज के सामने बैठते थे, ये अनधिकृत लोग थे, और इस प्रकार यह कर्तव्य की उपेक्षा थी।

.

अब आप एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जो इसे दैनिक आधार पर देखता है, सुरक्षा गार्ड के इस कृत्य के प्रति घृणा की भावना पैदा करना शुरू कर देता है, और कुछ मामलों में व्यक्ति भी इस कृत्य के साथ-साथ सुरक्षा गार्ड दोनों के प्रति घृणा पैदा कर सकता है।

.

इसके बाद, आप एक व्यक्ति के रूप में, सुरक्षा गार्ड द्वारा कर्तव्य की अनदेखी के इस कृत्य के बारे में सोसायटी/कॉर्पोरेट प्रबंधन को सूचित या शिकायत कर सकते हैं।

.

अब, DHAMMA दिशानिर्देशों के तहत इसे इस प्रकार दर्ज किया जा रहा है:

.

फॉर्म= 'सिक्योरिटी गार्ड',कि व्यक्ति समग्र रूप से चेतना के माध्यम से या छह इन्द्रिय माध्यम चेतना (शरीर चेतना, नेत्र चेतना, कान चेतना, नाक चेतना, जीभ चेतना, मन या बुद्धि चेतना) में से एक या अधिक के माध्यम से जागरूक होता है।

.
भावना=मन, भावना द्वारा निर्देशित; 'आंख के मामले में देखता है', 'कान के मामले में सुनता है', 'मन के मामले में समझता है और मूल्यांकन करता है', 'शरीर के मामले में स्पर्श/संवेदना', 'नाक के मामले में गंध', 'जीभ के मामले में स्वाद',

और इस तरह,मन द्वारा समझी गई अनुभूति यह है कि चूक का कार्य देखा और सुना जाता है।

.
धारणाफिर से मन द्वारा निर्देशित किया जाता है जो भावना को अच्छा, बुरा या तटस्थ या सिर्फ एक लेबल के रूप में मूल्यांकित करता है। 'कर्तव्य की चूक' के बार-बार होने वाले उदाहरण, जैसा कि देखा और माना जाता है, रूप ('सुरक्षा गार्ड') के प्रति भावना, 'धारणा को तीव्र करता है', और इसके परिणामस्वरूप स्वैच्छिक कार्य या निर्माण हो सकता है।

'भावना' की 'धारणा' का तात्पर्य 'सुरक्षा गार्ड द्वारा कर्तव्य की चूक के कार्य' के प्रति अरुचि से है।

कुछ मामलों में, यहधारणाहो सकता है कि "बैर"या सुरक्षा गार्ड (नाम-रूप) के प्रति भी 'घृणा'। चूंकि घृणा की धारणा का मूल्यांकन किया जाता है दुहराव'रूप' से उत्पन्न 'भावना' के प्रति, 'तीव्रता'धारणा [घृणा] बढ़ जाती है जो जन्म दे सकती हैप्रतिक्रियाया स्वैच्छिक कार्य याकर्मया कम्म.

.

मौखिक, शारीरिक या मानसिक प्रतिक्रिया के रूप में स्वैच्छिक कार्य,मन द्वारा निर्देशित होता है (इच्छाशक्ति से प्रेरित कार्य या आंदोलन की पुनरावृत्ति), क्लिंगिंग बनाता है और उनकी 'तीव्रता')
.
स्वैच्छिक कार्य या निर्माण, जो 'पर आधारित लालसा या घृणा से वातानुकूलित हैधारणा की तीव्रता',या " परिणाम की अपेक्षा",यह संस्कार या चेतना का कारण है, और इसकी प्रकृति तीन प्रकार की होती है:तीव्रता:
-

1. वेसंखरा,जो हल्के होते हैं वे पानी पर खींची गई रेखा की तरह होते हैं, जो जल्दी ही गायब हो जाते हैं [सबसे कम तीव्रता]

2. वेसंखरा,जो मध्यम हैं वे रेत पर खींची गई रेखा की तरह हैं, जो थोड़ी देर बाद गायब हो जाती हैं [मध्यम तीव्रता]

3. वेसंखरा,जो भारी होते हैं वे चट्टान पर उकेरी गई रेखा की तरह होते हैं, जो लंबे समय के बाद ही गायब हो जाते हैं [उच्चतम तीव्रता]

.
इस प्रकार, उपरोक्त तीन प्रकार के संखारों से यह स्पष्ट है कि 'संकल्पात्मक क्रिया या आंदोलन की पुनरावृत्ति जितनी अधिक होगी, संखारों के उत्पन्न होने पर उनकी तीव्रता या प्रभाव उतना ही अधिक होगा।

अब, एक व्यक्ति के रूप में आपके द्वारा सोसायटी/कॉर्पोरेट प्रबंधन के समक्ष 'मौखिक या लिखित शिकायत' के रूप में स्वैच्छिक कार्य दर्ज किया गया है, जिसमें उन्हें 'सुरक्षा गार्ड द्वारा की गई चूक' के बारे में सूचित किया गया है।

.
चेतनाफिर वह प्रत्येक अनुभव या अंतःक्रिया को रूप, भावना, धारणा, निर्माणों के रूप में पहचानता है, जिन्हें स्वयं या स्वयं के कई समुच्चयों में समूहीकृत किया जाता है।

तो, अब आप एक व्यक्ति के रूप में, नीचे दिए अनुसार स्वयं का कुल रिकॉर्ड रखते हैं;

खुद (
फॉर्म= 'सुरक्षा गार्ड का कर्तव्य से विमुख होना'
भावना=जैसा कि मन द्वारा समझा जाता है, कि 'कर्तव्य की चूक का कार्य' देखा जाता है धारणा=इस 'के प्रति वितृष्णा या उत्तेजना (तीव्रता के साथ)सुरक्षा गार्ड की करतूत'

निर्माण='मौखिक या लिखित शिकायत दर्ज की गई' के रूप में स्वैच्छिक कार्य
चेतना =फिर सभी 4 तत्वों को स्वयं के समुच्चय में पहचानता है।)

.
स्वैच्छिक कार्य या आंदोलन को दोहराने से, क्लिंगिंग बनती है और उनकी 'धारणा की तीव्रता'.

अब, यदि आपने एक व्यक्ति के रूप में न केवल 'कर्तव्य की चूक' के प्रति, बल्कि उस सुरक्षा गार्ड (नाम-रूप) के प्रति भी घृणा उत्पन्न की है, तो आपने स्वयं का एक और समुच्चय इस प्रकार निर्मित कर लिया होगा:

खुद (
फॉर्म= 'सुरक्षा गार्ड (नाम-फॉर्म)'
भावना=जैसा कि मन द्वारा समझा जाता है, कि 'कर्तव्य की चूक का कार्य' देखा जाता है धारणा=विकर्षण या उत्तेजना (तीव्रता के साथ)सुरक्षा गार्ड (नाम-फॉर्म)'

निर्माण=मौखिक या लिखित शिकायत के रूप में स्वैच्छिक कृत्य दर्ज किया गया
चेतना =फिर सभी 4 तत्वों को स्वयं के समुच्चय में पहचानता है।)

अब, जब एक बार स्वयं का समुच्चय निर्मित हो जाता है, तो इसे संखारा के रूप में जाना जाता है, और संखारा का स्वभाव उत्पन्न होना, बना रहना और लुप्त हो जाना है, जब तक कि व्यक्ति उस संखारा से मुक्त नहीं हो जाता।

उपरोक्त स्वैच्छिक क्रिया या निर्माण द्वारा, संस्कार के रूप में एक नई चेतना का निर्माण होता है। संस्कार अच्छा भी हो सकता है, बुरा भी या तटस्थ भी।
.
आइये इस चेतना का नाम रखें "सुरक्षा गार्ड"

यह “सुरक्षा गार्ड”चेतना 2-स्व का समुच्चय है, जैसा कि ऊपर बताया गया है।

स्वयं का यह समुच्चय या संखारा याचेतना,जब तक स्थिति हल नहीं हो जाती और संस्कार मुक्त नहीं हो जाता, तब तक यह आपको परेशान करता रहेगा। इस प्रकार, परिवर्तनशील अवस्था में मौजूद घटना के प्रति अपनी इच्छा से प्रतिक्रिया करने या एक व्यक्ति और एक सुरक्षा गार्ड के रूप में आपके बीच की बातचीत से, आपने एक स्व या संस्कार बनाया है जिसे प्रकृति के नियम के अनुसार समाप्त होना चाहिए ताकि आप एक व्यक्ति के रूप में इसके प्रभाव से मुक्त हो सकें और आपको शांति मिल सके।
.

उपरोक्त स्वैच्छिक क्रिया या निर्माण द्वारा, संस्कार के रूप में एक नई चेतना का निर्माण होता है। संस्कार अच्छा भी हो सकता है, बुरा भी या तटस्थ भी।
आइये इस चेतना का नाम रखें "सुरक्षा गार्ड"

.
अब, आइए देखें कि अपने लिए यह दुख पैदा करने से बचने के लिए क्या किया जा सकता था, जो आपको तब से परेशान करता रहेगा, जब से एक व्यक्ति के रूप में इसकी शुरुआत या जन्म आपने ही दिया है:

.
इस प्रकार, यह कहा जा सकता है किचेतना कुछ और नहीं, बल्किआत्मा या आत्मा का समुच्चय जो भूतकाल या वर्तमानकाल के रूप के प्रति भावनाओं, अनुभूतियों और इच्छाशक्तिपूर्ण कार्य को सतह पर लाता है, जब भी संस्कार के कारण कोई संखारा उत्पन्न होता है।चेतना जो अतीत और वर्तमान की अंतःक्रियाओं का परिणाम किसी घटना या रूप के साथ अंतःक्रिया करने पर जागृत होती है।
.
धम्म दिशा-निर्देशों में कर्म या काम का अर्थ है कोई भी कर्म जो परिणाम की अपेक्षा से किया गया हो या कोई भी कर्म जो लालसा या घृणा से बंधा हो, इस प्रकार व्यक्ति अब कर्म के परिणाम या कारण से बंधा हुआ है। अज्ञानता के कारण, एक कर्म किया गया था और जो बनने का कारण था, यानी दुख का अस्तित्व। एक कर्म जो लालसा, घृणा या अपेक्षाओं से बंधा हुआ नहीं था, उसने दुख पैदा नहीं किया होगा।

.
यहाँ अज्ञान का अर्थ है, जब कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक नहीं होता है और जब कोई व्यक्ति समता नहीं दिखाता है और विचारों और घटनाओं के संबंध में लालसा या घृणा या भ्रम या अपेक्षाओं से प्रतिक्रिया करता है, जिसके परिणामस्वरूप निर्माण या रचना या स्वैच्छिक कार्य होता है, और इस प्रकार संस्कार या मानसिक अपवित्रता बनती है।
.
.

इस प्रकार, उपरोक्त उदाहरण मेंचेतना=' सुरक्षा गार्ड',यदि किसी व्यक्ति ने सुरक्षा गार्ड के कार्य में चूक के लिए समाज या कॉर्पोरेट प्रबंधन के समक्ष शिकायत दर्ज कराने का स्वैच्छिक कार्य किया है, और यदि वह स्वैच्छिक कार्य घृणा के कारण या इस अपेक्षा के साथ किया गया है कि समाज या कॉर्पोरेट प्रबंधन उसके व्यवहार के लिए उस पर कार्रवाई करेगा, तो वह व्यक्ति इसके लिए बाध्य है। चेतना,जब तक कि कार्य उसकी पसंद के अनुसार न हो जाए। इस प्रकार, अब एक व्यक्ति ' चिपकता है'वह अपनी इच्छा से किए गए कार्य के प्रति आसक्त रहता है और जब तक उसकी अपेक्षाओं के अनुरूप परिणाम नहीं मिल जाते, तब तक दुखी महसूस करता है। धम्म दिशा-निर्देशों के अनुसार, खंड या स्वयं के समुच्चय के तत्वों से चिपके रहना 'बोझ'।चिपकना एक सशर्त उत्पत्ति है, अर्थात, यह स्वैच्छिक कार्य या गठन घृणा के कारण या निश्चित परिणाम की अपेक्षा के साथ किया गया था।

.

यदि कोई 'चिपकना'गठन या स्वैच्छिक कार्य के संबंध में = 'शिकायत',

.

इस प्रकार, 'स्व' के रूप में एक धारणा विद्यमान है।बोझ',या एक संखारा 'बोझ',फॉर्म = सुरक्षा गार्ड, भावना = 'कार्य की चूक', धारणा = घृणा, गठन = 'अपेक्षित परिणामों के साथ समाज या कॉर्पोरेट प्रबंधन से शिकायत'

.

तो फिर इस संस्कार का वाहक कौन है?बोझ'?

+ अब, बुद्ध के अनुसार स्वयं के समुच्चय से चिपके रहना एक बोझ है,

और बोझ का वाहक कौन है? नाम-रूप, चेतना और मन-शरीर बोझ का वाहक है।

.

इस प्रकार, आप एक नाम-रूप के रूप में 'व्यक्ति'"इस बोझ का वाहक है

.

अब, जैसा कि बुद्ध कहते हैं, व्यक्ति को रूप से चिपके रहना, भावना से चिपके रहना, धारणाओं से चिपके रहना, संरचनाओं से चिपके रहना,चेतना

.

.

और, इस संखरा 'बोझ' से कैसे छुटकारा पाया जाए?

.

संस्कार से चिपके रहना छोड़ देने से याचेतना = 'बोझ"।

'शिकायत का स्वैच्छिक कार्य या अपेक्षित परिणाम' जैसे विचार से चिपके रहना छोड़ देने से,

'सुरक्षा गार्ड' के स्वरूप से चिपके रहने को छोड़ देना, 'कर्तव्य की चूक का कार्य' की भावना से चिपके रहने को छोड़ देना, 'सुरक्षा गार्ड के प्रति उसकी चूक के कार्य के प्रति घृणा' की धारणा से चिपके रहने को छोड़ देना, 'इच्छापूर्वक किए गए कार्य से चिपके रहने को छोड़ देना जो समाज या कॉर्पोरेट प्रबंधन से शिकायत और अपेक्षित परिणाम' है.....

.

अथवा, मानसिक बाधा 'दुर्भावना' या 'घृणा' और संवेदनाओं को, जैसे ही वे विचारों या मानसिक सामग्री के रूप में उत्पन्न होती हैं या रूप = 'सुरक्षा गार्ड या उसकी चूक का कार्य' के साथ बातचीत करते हैं, उन्हें समता के साथ देखना

.

अब, अगर हम इसे “हर ऐसे बोझ” के लिए संक्षेप में प्रस्तुत कर सकें,

.
अगर वहाँ एकचेतना = 'बोझ',के साथ जुड़ेअनेक (रूप, भावना, धारणा, संरचनाएं), यानी, कई स्व के समुच्चय का ढेर, इस प्रकार:

.

रूप= 'सारा', भावना और धारणा='दुर्भावना या घृणा'।

रूप= 'टॉमी', भावना और अनुभूति= 'कामुक इच्छा'

रूप= 'लिज़ी', भावना और अनुभूति= 'उत्तेजना'

रूप= ''सैंड्रा'', भावना और धारणा= 'भय, चिंता'

...

....

... और इसी तरह,

.

इस प्रकार, रूप से चिपके रहना 'बोझ' है, भावना और बोध से चिपके रहना 'बोझ' है, इच्छापूर्वक कार्य से चिपके रहना 'बोझ' है, चेतना का कारण है जो 'बोझ' है।

.

इस प्रकार, यदि नाम-रूप 'व्यक्ति' को सूचित किया जाता है कि यह अज्ञान है, जो चेतना का कारण था, वह 'बोझ' है, अज्ञानता का कार्य है, जहां एक स्वैच्छिक कार्य या भावना लालसा, घृणा या परिणामों की अपेक्षा से निर्धारित होती है।

.

नाम-रूप 'व्यक्ति' चेतना के संबंध में अनेक 'बोझों' का वाहक है (अनेक 'रूपों', अनेक भावनाओं, अनुभूतियों और स्वैच्छिक कृत्यों के साथ)

.

फिर चेतना को छोड़ देना जो कि 'बोझ' है, वह वही है जो रूप, भावना, धारणाओं से संबंधित किसी भी दुख को त्यागने के लिए अभ्यास किया जाना चाहिए,

.

और जाने देना क्या है 'बोझ' की चेतना का?

एक व्यक्ति के रूप में आप हमेशा इतना सतर्क रहते हैं कि आप कोई भी ऐसा स्वैच्छिक कार्य न करें जो लालसा, घृणा या परिणाम की अपेक्षा से बंधा हो। आपको ऐसा कर्म करना चाहिए जो परिणाम की अपेक्षा से बंधा न हो और न ही घृणा से बंधा हो।
या किसी भी रूप में इच्छा।

.

तुम्हें छोड़ देना चाहिएरूप,मतलब हर प्रकार का प्रदर्शन करें "सांसारिक वस्तुओं, लोगों और घटनाओं के साथ अंतःक्रिया", इस तरह से कि कोई राग, द्वेष या मोह उत्पन्न न हो। या, यदि साधक ने सांसारिक जीवन को त्यागने का निर्णय लिया है, तो उसे बस सभी रूपों में सांसारिक व्यवहार को छोड़ देना चाहिए।

तुम्हें छोड़ देना चाहिएअनुभूति,अर्थ "6 इन्द्रिय माध्यमों का संपर्क या अंतःक्रियासांसारिक वस्तुओं, लोगों और घटनाओं, भोजन के साथ, संपर्क या बातचीत की वस्तु के संबंध में लालसा, घृणा या 'विचारों के संबंध में भ्रम' उत्पन्न नहीं होता है। या, यदि किसी साधक ने सांसारिक जीवन और कामुक सुखों को त्यागने का फैसला किया है, तो उसे सभी रूपों में 6 इंद्रियों के संपर्क के कारण उत्पन्न होने वाली भावनाओं को छोड़ देना चाहिए। वह दृश्य, ध्वनि, स्वाद, मौखिक बातचीत, स्पर्श, गंध से जुड़ा नहीं होता है, और मन के संबंध में सभी प्रकार के भ्रम को छोड़ देता है।

तुम्हें छोड़ देना चाहिएधारणा,अर्थात् सांसारिक वस्तुओं, लोगों और घटनाओं के साथ हर प्रकार का व्यवहार इस प्रकार करो कि कोई राग, द्वेष या मोह उत्पन्न न हो।मन के संबंध मेंया, यदि किसी साधक ने सांसारिक जीवन को त्यागने का निर्णय ले लिया है, तो वह मन के संबंध में किसी भी भ्रम को त्याग देता है, और स्वयं को मन से अलग कर लेता है, जो घटनाओं को राग या द्वेष के रूप में लेबल करके उनका मूल्यांकन करने की आदत में रहता है।

तुम्हें छोड़ देना चाहिएगठनया निर्माण या स्वैच्छिक कार्य, जिसका अर्थ है सांसारिक वस्तुओं, लोगों और घटनाओं के साथ हर प्रकार की बातचीत करना, इस तरह से कि रूप, भावना, धारणा के प्रति प्रतिक्रिया करते समय कोई लालसा, कोई घृणा या भ्रम उत्पन्न न हो।सभी प्रकार के स्वैच्छिक कार्य करुणा के साथ किए जाते हैं और जहां निर्माण या निर्माण के दौरान कोई लालसा, द्वेष उत्पन्न नहीं होता हैअथवा, यदि किसी साधक ने सांसारिक जीवन को त्यागने का निर्णय ले लिया है, तो वह रूप, भावना और धारणा के संबंध में किसी भी चीज पर प्रतिक्रिया करने से इंकार कर देता है।

.

तुम्हें सभी कर्म बिना किसी अपेक्षा के करने चाहिए, और कोई भी कर्म राग या द्वेष से बद्ध नहीं होना चाहिए।

.

इसी प्रकार, चेतना के 'बोझ' को भी, जैसे ही वह स्थूल संवेदनाओं या मानसिक बाधाओं के रूप में या किसी भी परिवर्तनशील घटना के कारण शरीर पर उत्पन्न हो, उसे समता और वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में देखना चाहिए।

कर्म / इरादे - अच्छे कर्म और बुरे कर्म का मामला
==========

यदि कोई स्त्री भाग्यवश, नियतिवश, या अपने परिवार के भरण-पोषण के कारण, या किसी अज्ञात कारणवश अब 'वेश्या' बन गई है,
उसके लिए, यह 'वेश्यावृत्ति का कार्य' केवल जीवित रहने और परिवार के लिए भोजन जुटाने का एक तरीका है।

यह महिला, जब मरेगी, तब भी "उच्चतर लोक या शुद्ध और महान संसार" में जाएगी।

इसी प्रकार, यदि कोई अन्य स्त्री है, जो भौतिक जीवन का अनुभव करने की इच्छा से अब 'वेश्या' है,

उसके लिए, यह 'कार्य' जीवन के भौतिक सुख का अनुभव करने का एक तरीका है

यह महिला, जब मरेगी, तो संभवतः "निचली दुनिया" में पुनः जन्म लेगी।

इसके अलावा, एक मनुष्य ऐसा भी है, जो विषयसुख की इच्छा से वेश्या के पास जाता है,

वह वेश्या और उसके काम को नीची दृष्टि से देखता है, सोचता है कि ऐसी स्त्री कलंकपूर्ण है, लेकिन फिर भी सुख पाने के योग्य है,
यह आदमी, जब मरेगा, तो वह फिर से "निचली दुनिया" में जन्म ले सकता है,

लेकिन, एक और आदमी है, जो कामुक सुख की इच्छा से एक वेश्या के पास जाता है,

उनका मानना है कि एक वेश्या सिर्फ वही काम करती है जो उसे भाग्य या इच्छा या किसी भी कारण से सौंपा जाता है।

वह जानता है कि ज़्यादातर मामलों में ये महिलाएँ अपने नियंत्रण से परे कारणों से, अस्तित्व के खेल का शिकार होती हैं। वह यह भी सोचता है कि इस प्रकार की महिलाओं से ज़्यादातर निम्न दर्जे के पुरुष संपर्क करते हैं, और सोचता है कि अगर वह एक 'नेक इंसान' के तौर पर उसके पास जाता है, तो कम से कम कभी-कभार उसे एक 'नेक इंसान' की संगति मिल सकती है, और वह पूरी प्रक्रिया के दौरान सम्मान से पेश आता है,
.
जब यह आदमी मरेगा, तो वह फिर से "उच्च दुनिया" में जन्म ले सकता है।

इस प्रकार, यद्यपि एक ही कार्य दो वेश्याओं या 'इंद्रिय सुख चाहने वाले दो पुरुषों' द्वारा किया गया था, लेकिन 'कार्य के पीछे का इरादा' जो शुद्ध या अशुद्ध था, कर्म का परिणाम तय करता है।
.
इसलिए, कोई भी कर्म करते समय, चाहे वह अच्छा हो या बुरा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, यह "कर्म के पीछे का इरादा" ही है जो कर्म की शुद्धता या अशुद्धता का फैसला करता है।
.

+++

++++अहंकार क्या है? अहंकार की धारणा क्या है? अहंकार सबसे पहले कैसे बनता है?

अहंकार कई तरीकों से बनता है: -

.

सबसे आम जो अहंकार का गठन हुआ वह था 'मैं' या "मुझे", "मैं हूं" का 'अहंकार की धारणा'

इसी तरह, जब कोई 'शिक्षक' बन जाता है, तो 'अहंकार की धारणा', 'शिक्षक' का निर्माण होता है

इसी तरह, जब कोई किसी कंपनी का 'प्रेसिडेंट या सीईओ' बनता है, तो उसके मन में 'अहंकार की धारणा', 'प्रेसिडेंट या सीईओ' का निर्माण होता है।

. .

. .

अब 'बोध' 'स्व' का एक तत्व है। स्व कुछ और नहीं बल्कि संस्कार या मानसिक मलिनता है।

.

तो, अब किसी के पास 'मैं', 'मुझे', 'शिक्षक', 'अध्यक्ष', 'सीईओ', इत्यादि के रूप में कई अहंकार हो सकते हैं। और जब ऐसी धारणाएँ 'स्व' के समुच्चय के रूप में बनती और दर्ज होती हैं, तो व्यक्ति इन धारणाओं से चिपक जाता है जो 'स्व' के हिस्से के रूप में बनती हैं।

.

जब अहंकार की ऐसी धारणाएं बनती हैं, तो नाम-रूप या व्यक्ति में उनसे चिपकने की प्रवृत्ति विकसित हो जाती है, और जब इनमें से किसी भी अहंकार को चुनौती दी जाती है, तो नाम-रूप दुखी हो जाता है।

.

उदाहरण के लिए, अहंकार = 'शिक्षक',यदि कोई विद्यार्थी गुरु के प्रति आदर नहीं दिखाता, गुरु के समान आदर देने से इंकार करता है, तो उसका नाम-रूप या व्यक्ति दुखी हो जाता है।

.

इसी तरह, अहंकार = 'राष्ट्रपति या सीईओ',किसी कंपनी का वह व्यक्ति जिसे उसके कर्मचारियों या उसके साथ काम करने वाले लोगों द्वारा चुनौती दी जाती है, या कुछ मामलों में जब कोई नाम-रूप या व्यक्ति कॉर्पोरेट पुनर्गठन के कारण यह उपाधि खो देता है, तो उसके अहं को इस प्रकार की चुनौती मिलने के कारण वह दुखी हो सकता है।

.

व्यक्ति या नाम-रूप केवल इसलिए दुखी हो जाता है क्योंकि वे अपने अहंकार की धारणा से कसकर चिपके रहते हैं और उस अहंकार के लिए एक इच्छा या लालसा बना लेते हैं। और जब इन धारणाओं को किसी भी रूप में चुनौती दी जाती है, या जब

अहंकार की ये धारणाएं किसी भी तरह से बदल दी जाती हैं या हटा दी जाती हैं, अहंकार की धारणा के साथ नाम-रूप दुखी हो जाता है।

.

+ अब, बुद्ध की शिक्षाओं के अनुसार, स्वयं के समुच्चय से चिपके रहना, इस मामले में अहंकार की धारणा, एक 'बोझ' है,

.

इस प्रकार, अहंकार की धारणा से चिपके रहना छोड़ देना ही मानसिक मलिनता को मिटाने का तरीका है 'अहंकार=शिक्षक, अहंकार=सीईओ या अध्यक्ष'

.

और बोझ का वाहक कौन है?चेतना और मन-शरीर के साथ नाम-रूप बोझ का वाहक है।

.

इस प्रकार, आप एक नाम-रूप के रूप में 'व्यक्ति'"इस 'बोझ' का वाहक है

.

अब, जैसा कि बुद्ध कहते हैं, व्यक्ति को रूप से चिपके रहना, भावना से चिपके रहना छोड़ देना होगा, धारणाओं से चिपके रहना,संरचनाओं से चिपके रहना, चिपके रहनासभी प्रकार के मानसिक विकारों या संस्कारों को मिटाने की चेतना।

.

और, इस संखरा 'बोझ' से कैसे छुटकारा पाया जाए?

.

संस्कार से चिपके रहना छोड़ देने से याचेतना = 'बोझ"।

अहंकार की जकड़न को छोड़ देने से, जो कि 'शिक्षक, या सीईओ या अध्यक्ष' है,

.

'अहंकार' रूप से चिपके रहने को छोड़ देना, 'किसी भी प्रकार के अहंकार' की भावना से चिपके रहने को छोड़ देना, 'किसी भी प्रकार के अहंकार, अध्यक्ष, सीईओ, शिक्षक आदि' की धारणा से चिपके रहने को छोड़ देना, 'अहंकार की धारणा से चिपके रहने' वाली स्वैच्छिक क्रिया से चिपके रहने को छोड़ देना, किसी भी प्रकार के अहंकार की मानसिक अशुद्धता को मिटाने के लिए इसका अभ्यास किया जाना चाहिए।

.

+ + + 'अहं चेतना' या अहंकार,
मानव व्यक्तित्व का वह हिस्सा है जिसे "स्व" या "मैं" के रूप में अनुभव किया जाता है और जो स्वयं यानी 'मैं' के बारे में मजबूत विचारों की धारणा के माध्यम से बाहरी दुनिया के संपर्क में रहता है।
.
जब 'अहं' की इस अंतर्निहित धारणा को चुनौती दी जाती है, तो व्यक्ति अपमानित या आहत महसूस कर सकता है।

.
वास्तव में, यह 'स्व' अर्थात 'अहं' की धारणा कुछ और नहीं बल्कि 'मैं' का एक मिथ्या दृष्टिकोण है, जिसे 'स्व' के रूप में जाना जाता है, जिससे 'सत्ता' चिपकी रहती है।
.
धारणाओं या 'स्व' के किसी भी प्रकार के समुच्चय से चिपके रहना एक 'बोझ' है।

नाम-रूप (सत्ता) इस भार का वाहक है।

इस 'बोझ' से मुक्त होने के लिए गलत दृष्टिकोण या आत्म-अहंकार को छोड़ देना चाहिए।

इस मिथ्या 'स्व' को छोड़ने का अभ्यास, 'स्व' की मानसिक अशुद्धता अर्थात 'अहं चेतना' से मुक्त होने के लिए किया जाना चाहिए।
+ + + + +

+ +
आइए हम समझें कि कैसे मार द्वारा निर्मित तनाव के भ्रम से न चिपके, मार को छोड़ दें और मन को परम-स्व या ब्रह्मांड की ओर मोड़ें

.

मान लीजिए कि आपको कुछ पुरुषों और महिलाओं की एक टीम के साथ एक प्रोजेक्ट वर्क सौंपा गया है। अब, पहले भी आपको ऐसे प्रोजेक्ट और टीम सौंपी गई है, और अपने अनुभव से आप जानते हैं कि ऐसा हर काम अपने साथ 'तनाव' लेकर आता है, और हर ऐसे काम के बाद, जब तक आप प्रोजेक्ट पूरा करके शांति की घोषणा करते हैं, तब तक एक और प्रोजेक्ट आ जाता है, जो फिर से 'एक और तनाव' लेकर आता है। यह काम का एक चक्र है जिसे 'तनाव' भी कहा जाता है, जिससे आपको गुजरना ही होगा, लेकिन आप तनाव और उससे जुड़ी विशेषताओं जैसे कि काम से विमुख होना, काम से चिपके रहना और हाथ में लिए गए काम से चिपके रहना, काम और टीम के सदस्यों के संबंध में इच्छाओं और विमुखता से चिपके रहना और मन की शांति खोना आदि से कैसे बचें?

.

अब, मान लीजिए, एक समय था जब एक आदमी के प्रति जुनून और प्यार के कारण आप हर समय उसके विचारों में डूबे रहते थे। जब आप खाना खाते थे, तो आपको खाने का स्वाद महसूस नहीं होता था, क्योंकि आप उस आदमी के प्रति प्यार और जुनून की भावना में पूरी तरह डूबे रहते थे और खाना खाते समय आपके विचार बस उस आदमी के इर्द-गिर्द घूमते रहते थे।

.

इसी तरह, जब आप खरीदारी करने के लिए पैदल जाती थीं, आप काम पर जाती थीं, और जब आपको प्रोजेक्ट का काम दिया जाता था, तब भी आप उस आदमी के विचारों में डूबी रहती थीं, और जब भी कोई घटना घटती थी, आप जो भी काम हाथ में लेती थीं, आप उस आदमी के प्रति अपने प्यार और जुनून के विचारों में डूबी रहती थीं, आपके रास्ते में जो भी आता था, उसे नहीं पकड़ती थीं, आप काम से नहीं चिपकती थीं, आप खाने के स्वाद से नहीं चिपकती थीं, आप किसी भी चीज़ से नहीं चिपकती थीं, क्योंकि आपका समर्पण सिर्फ़ एक आदमी और उसके प्यार और जुनून के विचारों के प्रति था, जिसने आपको मोहित कर लिया था। आपने बस एक “” रखान्यूनतम ध्यान””अपने आस-पास के वातावरण, अन्य लोगों, अन्य भावनाओं, अन्य विचारों, घटनाओं के बारे में न सोचें, बल्कि केवल उस व्यक्ति के विचारों पर ही अपना ध्यान केंद्रित रखें जिससे आप प्रेम करते हैं।

.

इसी तरह, जब किसी वस्तु से टकराने के कारण आपके शरीर के अंग को चोट लगी, जब आपके टीम के सदस्यों ने प्रोजेक्ट कार्यों के दौरान आपको तनाव दिया, जब आप यात्रा करते थे, जब आप चलते थे, जब आप खाना खाते थे, तो सभी घटनाओं के प्रति कोई लालसा या घृणा पैदा किए बिना, आप हमेशा “”अपना मन बदल लिया””वापस उस आदमी के विचारों पर जिसके लिए आपके मन में जुनून और खुशी थी, इस प्रकार, 'अलग' बाकी सब चीजों से हटकर, आपने बस सभी कार्य पूरे किए जो आपके सामने आए, 'बिना चिपके'किसी भी चीज़ के प्रति समर्पित थे, और इस प्रकार आप आनंदपूर्वक जीवन जी रहे थे।

.

लोगों या सभी घटनाओं के संबंध में लालसा या घृणा पैदा न करके, लालसा, घृणा पैदा न करके, टीम के सदस्यों, कार्यों, भोजन आदि के संबंध में किसी भी प्रकार की आसक्ति या अपेक्षा न करके, अपने रास्ते में आने वाली किसी भी चीज़ से न चिपककर, 'किसी भी कार्य से जुड़ी उम्मीदों से चिपके न रहकर',बाकी सब चीजों से विरक्त होकर, आपने अपने रास्ते में आने वाले सभी कार्यों को बिना किसी लगाव के पूरा किया, और इस प्रकार, हमेशा अपने मन को उस व्यक्ति के विचारों की ओर मोड़ने के लिए उत्सुक रहे, जिसे आप प्यार करते थे, आप आनंदपूर्वक रहते थे, उस व्यक्ति के लिए प्यार और जुनून से घिरे रहते थे और केवल उसके विचारों में डूबे रहते थे।

.

, आपको सभी कार्यों, घटनाओं, सांसारिक मामलों, लोगों से ऐसे ही निपटना चाहिए, अनासक्त होकर, हाथ में मौजूद कार्यों से चिपके नहीं रहना चाहिए, लोगों, कार्यों, खाद्य पदार्थों, घटनाओं आदि से चिपके नहीं रहना चाहिए। बस बाकी सभी चीज़ों पर न्यूनतम ध्यान रखें, और अपने मन का ध्यान सर्वोच्च-आत्मा यानी ब्रह्मांड या ईश्वर पर केंद्रित करें। ब्रह्मांड ईश्वर है और ईश्वर ब्रह्मांड है और हमें केवल सर्वोच्च वास्तविकता के प्रति समर्पण करना चाहिए और केवल एक ही सर्वोच्च-आत्मा या वास्तविकता है और वह यह ब्रह्मांड है। ब्रह्मांड और ईश्वर दोनों एक ही हैं और ब्रह्मांड और ईश्वर के बीच कोई अंतर नहीं है।

.

हर क्रिया एक कर्म है, लेकिन हर कर्म एक क्रिया नहीं है। कर्म वह है जो लालसा, घृणा, भ्रम, आसक्ति, अपेक्षाओं से बंधा होता है और जब कोई व्यक्ति कर्म के परिणाम से बंधा होता है और कर्म के परिणाम की अपेक्षा करता है, तो वह केवल दुख ही पैदा करता है। और एक बार दुख पैदा हो जाने (जन्म लेने) के बाद उसे बुढ़ापे, तनाव, मृत्यु या समाप्ति के चक्र से गुजरना पड़ता है। इस प्रकार, किसी घटना का उत्पन्न होना 'दुख' के रूप में देखा जाएगा। एक प्रोजेक्ट कार्य जो बिना किसी अपेक्षा के, टीम के सदस्यों से चिपके बिना, हमेशा मन को सर्वोच्च-स्व की ओर मोड़ते हुए, आसपास की घटनाओं और घटनाओं और लोगों पर केवल न्यूनतम ध्यान रखते हुए किया जाता है, वह ऐसे कार्य को आनंदपूर्वक पूरा करने में सक्षम होता है।

.

अब, यदि कोई टीम सदस्य या कोई व्यक्ति था जिसने परियोजना कार्य के दौरान परेशानी या तनाव पैदा किया, तो उस सदस्य के प्रति कोई घृणा नहीं पैदा करनी चाहिए, और किसी अपेक्षा से चिपके न रहकर, अलग रहकर, टीम के सदस्य या परेशानी पैदा करने वाले लोगों को बार-बार उन कार्यों के बारे में सूचित किया जा सकता है जो परिणाम प्राप्त होने तक किए जाने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, कुछ टीम सदस्यों को काम पर बार-बार निर्देश की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन ऐसे निर्देशों से उनमें कोई घृणा या परिणाम की अपेक्षा से चिपके रहने की भावना नहीं होनी चाहिए। आप सबसे अच्छा तो यह कर सकते हैं कि ऐसे सभी प्राणियों के प्रति दया का भाव रखें। काम का परिणाम महत्वपूर्ण है लेकिन इससे लोगों, टीम के सदस्यों के प्रति किसी भी तरह की घृणा या चिपके रहने की भावना पैदा नहीं होनी चाहिए और ऐसे सभी कार्यों को अलग रहकर, कार्यों को सौंपे गए लोगों पर केवल 'न्यूनतम ध्यान' रखते हुए संभाला जा सकता है, और आपकोकोशिश करनासदैव अपना ध्यान सर्वोच्च-आत्मा या वास्तविकता, अर्थात ब्रह्माण्ड या ईश्वर पर केन्द्रित करना।

.

उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति ने अपना कार्य ठीक से नहीं किया है, और हर बार आप इस सदस्य को उसके कार्य के बारे में निर्देश दोहराते हैं; जैसे कि आप पहली बार उसके पास जा रहे हैं और उसे कार्य के प्रति उसके कर्तव्य की याद दिलाते हैं, और ऐसा करने में आप सुनिश्चित करते हैं कि आपने उसके प्रति कोई द्वेष उत्पन्न नहीं किया है या उससे कोई अपेक्षा नहीं की है, आप उदासीन होकर, सदस्य को उसके अधूरे कार्यों की सूचना देने का अपना कर्तव्य निभाते हैं, फिर तुरंत, आप किसी भी अपेक्षा को 'छोड़ देते हैं', और केवल 'संबंधित लोगों पर न्यूनतम ध्यान' रखते हैं, और दिन के कार्य से समाप्त होने पर, आप सांसारिक मामलों (रूप) पर ध्यान देना छोड़ देते हैं, भावना और विचारों को छोड़ देते हैं, मन द्वारा निर्देशित किसी भी धारणा या मूल्यांकन को छोड़ देते हैं, स्वैच्छिक कार्य को छोड़ देते हैं और 'अपने मन को वापस परम-आत्मा या ब्रह्मांड या भगवान की ओर मोड़ते हैं', इस तरह आप अपने कार्य करते हैं और आनंदपूर्वक रहते हैं।

.

याद रखें, हर बार जब आप अज्ञानता से बाहर निकलते हैं तो आप एक चेतना बनाते हैं जिसमें स्व का समुच्चय या संस्कार होता है, आप किसी चीज़ को अस्तित्व में लाते हैं और जब वह कुछ उत्पन्न होता है, तो उसे बुढ़ापे, तनाव और मृत्यु या समाप्ति से गुजरना पड़ता है। भावना और स्वैच्छिक क्रिया के तत्व के साथ स्व या संस्कार का समुच्चय न बनाने का एकमात्र तरीका जो या तो लालसा या घृणा या भ्रम या आसक्ति से वातानुकूलित है, वह है अलग रहना और पूर्ण समता बनाए रखना और एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनना।

.

इसीलिए, ऊपर दिए गए उदाहरण की तरह, एक मनुष्य के प्रेम में डूबे रहने से आप बाकी सब चीजों से विरक्त हो गए, और आपने सांसारिक मामलों पर केवल न्यूनतम ध्यान रखते हुए ही सब कुछ किया, आप कार्य करते समय, काम करते समय या पास से गुजरने वाली घटना से चिपके नहीं रहे क्योंकि आप उस मनुष्य के विचारों में इतने डूबे हुए थे जिससे आप प्रेम करते थे, और इस प्रकार आप दुनिया, लोगों, पास से गुजरने वाली घटना के संबंध में राग या द्वेष से अप्रभावित थे;

.

इसी प्रकार, तुम्हें सभी सांसारिक मामलों में अनासक्त होकर ध्यान देना होगा, 'आस-पास की चीज़ों पर न्यूनतम ध्यान देना होगा', 'किसी चीज़ से चिपके नहीं रहना होगा', और तुम्हें हमेशा अपना मन परम-आत्मा या ब्रह्मांड की ओर मोड़ने का प्रयास करना होगा।

==========
भागवद गीता
++++++++++++++++

बुद्धिमान न तो जीवितों के लिए शोक करता है और न ही मृतकों के लिए (2:11)।

"स्वर्णिम पंख वाले दो पक्षियों की तरह, अभिन्न साथी, व्यक्तिगत आत्मा और अमर आत्मा एक ही वृक्ष की शाखाओं पर बैठे हैं। पहला वृक्ष के मीठे और कड़वे फलों का स्वाद लेता है; दूसरा, दोनों में से किसी का भी स्वाद न लेते हुए, शांति से देखता है।"
.
चार जातियाँ (पृष्ठ 47)
जाति के विषय पर लौटते हुए, अब हम कृष्ण की व्याख्या के प्रकाश में यह समझ सकते हैं कि शूद्र वे हैं जो भौतिकता और अज्ञानता के सेवक हैं, वैश्य वे हैं जो अपनी बेहतरी की संभावना के बारे में बौद्धिक समझ रखते हैं, क्षत्रिय वे हैं जो स्वयं की समझ के करीब होते हुए भी अपनी सीमाओं के बारे में जानते हुए भी स्वयं की सच्चाई को समझने में सक्षम हैं, और ब्राह्मण वे हैं जो स्वयं को देखते और जानते हैं। यह पूरी बात का सार है

.
अभी यह स्पष्ट कर देना चाहिए कि स्वधर्म का अर्थ है "स्व-धर्म", वह कार्य जो हमारे वर्तमान विकास की स्थिति के पूर्णतया अनुरूप है, जिसे जाति के संदर्भ में कहा जा सकता है। फिर भी, उच्चतर अर्थ है स्वयं का धर्म, वह कार्य जो हमारे शाश्वत अस्तित्व के ज्ञान की ओर सर्वोत्तम रूप से ले जाएगा।

.
सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय को एक समझकर युद्ध में लग जाओ। इस प्रकार तुम पर कोई विपत्ति नहीं आएगी (2:38)
.
कामनायुक्त प्रकृति वाले, स्वर्ग की कामना करने वाले, कर्मफल के रूप में पुनर्जन्म की कामना करने वाले, अनेक एवं विविध अनुष्ठान करने वाले, भोग एवं शक्ति के लक्ष्य की ओर उन्मुख रहते हैं (2:43)
.
कामनायुक्त प्रकृति वाले, स्वर्ग की कामना करने वाले, कर्मफल के रूप में पुनर्जन्म की कामना करने वाले, अनेक एवं विविध अनुष्ठान करने वाले, भोग एवं शक्ति के लक्ष्य की ओर उन्मुख रहते हैं (2:43)
.
वैशेषिक सूत्ररत्न (दर्शन) . |

1-तीन श्रेणियाँ हैं- द्रव्य, गुण और विकास (पर्यय)। पदार्थ गुणों के आधार हैं; गुण एक पदार्थ में निहित होते हैं, और विकास की विशेषताएँ होती हैं कि वे या तो पदार्थों में या गुणों में निहित होते हैं। पदार्थ छह हैं- गुण (धर्म), पाप (अधर्म), स्थान, काल， पदार्थ, और आत्मा;.

2- वे संसार का निर्माण करते हैं। पुण्य की विशेषता गति है, पाप की विशेषता गतिहीनता है; स्थान की विशेषता गतिहीनता है,
.
3- जिसमें अन्य सभी पदार्थ समाहित हैं, वह यह है कि यह हर चीज के लिए जगह बनाता है; समय की वह अवधि है; ।

4- आत्मा का ज्ञान, श्रद्धा, सुख और दुःख का बोध; और आत्मा का लक्षण है ज्ञान, श्रद्धा, आचरण, तप, शक्ति और बोध;

.

दुख की सच्चाई को पूरी तरह से समझना होगा, उसे उत्पन्न करने वाली लालसा और अशुद्धियों को त्यागना होगा, दुख से मुक्ति के रूप में निब्बाण को महसूस करना होगा, और मुक्ति की ओर ले जाने वाले आर्य अष्टांगिक मार्ग को विकसित करना होगा। जिस व्यक्ति ने ये चार कार्य पूरे कर लिए हैं, वह थेरवाद बौद्ध धर्म का आदर्श व्यक्ति है। यह अरहत, मुक्त व्यक्ति है, जिसने बनने के चक्र से जुड़े सभी बंधनों को तोड़ दिया है और निब्बाण की अनुभव की गई स्वतंत्रता में रहता है।

.

बुद्ध ने व्यक्तिगत व्यक्तित्व का विश्लेषण “पाँच स्कंधों” के आधार पर किया है।

बौद्ध ब्रह्माण्ड विज्ञान अस्तित्व के तीन क्षेत्रों को मान्यता देता है- इंद्रिय क्षेत्र, सूक्ष्म-भौतिक क्षेत्र और अभौतिक क्षेत्र। मानव अस्तित्व इंद्रिय क्षेत्र से संबंधित है। मृत्यु के बाद, न लौटने वाले, सूक्ष्म-भौतिक क्षेत्र में पुनर्जन्म लेते हैं और वहाँ मुक्ति प्राप्त करते हैं।

.

कर्म पुनर्जन्म है, जो कर्मों को जन्म देता है, जिससे नया जीवन मिलता है।

यह समभाव उदासीन अलगाव नहीं है, बल्कि किसी भी स्थिति के प्रति एक संतुलित प्रतिक्रिया है - ज्ञान और करुणा द्वारा प्रेरित और निर्देशित प्रतिक्रिया।

सायन.

केवल अरहत, मुक्त व्यक्ति में ही विपत्ति के सामने ऐसी वैराग्यता वास्तविक और अडिग होगी। केवल वही अपने बारे में सही मायने में कह सकता है कि वह अस्तित्व के उतार-चढ़ाव से ऊपर उठ चुका है; कि उसका "मन आठ सांसारिक घटनाओं से अविचलित है" (महा-मगल सुत्त): लाभ और हानि, प्रतिष्ठा और अपयश, प्रशंसा और निंदा, खुशी और दुख। तीनों लालसाओं से मुक्त होने के कारण, वह "दोनों पक्षों" से मुक्त है: जीवन की लालसा और मृत्यु की लालसा, जीवन का भय और मृत्यु का भय। जिसने लालसा पर विजय प्राप्त कर ली है, उसने सभी लोकों, "यहाँ और परे" पर विजय प्राप्त कर ली है।

एसबीडैडमॉम

अरहत की समता जीवन के उतार-चढ़ावों के बीच और अपने अनुभव की सीमा में आने वाली सभी समस्याओं और संघर्षों के सामने पूर्ण और अडिग संतुलन द्वारा चिह्नित है। यह समता उदासीन अलगाव नहीं है, बल्कि किसी भी स्थिति के लिए एक संतुलित प्रतिक्रिया है - ज्ञान और करुणा द्वारा प्रेरित और निर्देशित प्रतिक्रिया।

.

कि उसका "मन आठ सांसारिक घटनाओं" लाभ और हानि, प्रतिष्ठा और बदनामी, प्रशंसा और निंदा, खुशी और दुख से अविचलित है। तीनों लालसाओं से मुक्त होने के कारण, वह "दोनों पक्षों" से मुक्त है: जीवन की लालसा और मृत्यु की लालसा, जीवन का भय और मृत्यु का भय। जिसने लालसा पर विजय प्राप्त कर ली है, उसने सभी दुनियाओं, "यहाँ और परे" पर विजय प्राप्त कर ली है।

.
.
वैशेषिक सूत्ररत्न (दर्शन) . |

अर्थात् द्रव्य, गुण और पर्याय तीन प्रकार के होते हैं। द्रव्य गुणों का मूल है; गुण एक पदार्थ में निहित होते हैं और विकास की विशेषता यह होती है कि वे या तो पदार्थ में होते हैं या गुणों में।

.
पदार्थ छह हैं - पुण्य (धर्म), पाप (अधर्म), स्थान, काल， पदार्थ और आत्मा; वे संसार का निर्माण करते हैं। पुण्य का लक्षण गति है, पाप का लक्षण गतिहीनता है; स्थान का लक्षण, जिसमें अन्य सभी पदार्थ समाहित हैं, यह है कि वह हर चीज के लिए जगह बनाता है; समय का लक्षण अवधि है; आत्मा का लक्षण ज्ञान, श्रद्धा, सुख और दुख की अनुभूति है; और आत्मा का लक्षण ज्ञान, श्रद्धा, आचरण, तपस्या, शक्ति और अनुभूति (अपने विकास की) है;

अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com

++++अहंकार क्या है? अहंकार की धारणा क्या है? अहंकार सबसे पहले कैसे बनता है?

अहंकार कई तरीकों से बनता है: -

.

सबसे आम जो अहंकार का गठन हुआ वह था 'मैं' या "मुझे", "मैं हूं" का 'अहंकार की धारणा'

इसी तरह, जब कोई 'शिक्षक' बन जाता है, तो 'अहंकार की धारणा', 'शिक्षक' का निर्माण होता है

इसी तरह, जब कोई किसी कंपनी का 'प्रेसिडेंट या सीईओ' बनता है, तो उसके मन में 'अहंकार की धारणा', 'प्रेसिडेंट या सीईओ' का निर्माण होता है।

. .

. .

अब 'बोध' 'स्व' का एक तत्व है। स्व कुछ और नहीं बल्कि संस्कार या मानसिक मलिनता है।

.

तो, अब किसी के पास 'मैं', 'मुझे', 'शिक्षक', 'अध्यक्ष', 'सीईओ', इत्यादि के रूप में कई अहंकार हो सकते हैं। और जब ऐसी धारणाएँ 'स्व' के समुच्चय के रूप में बनती और दर्ज होती हैं, तो व्यक्ति इन धारणाओं से चिपक जाता है जो 'स्व' के हिस्से के रूप में बनती हैं।

.

जब अहंकार की ऐसी धारणाएं बनती हैं, तो नाम-रूप या व्यक्ति में उनसे चिपकने की प्रवृत्ति विकसित हो जाती है, और जब इनमें से किसी भी अहंकार को चुनौती दी जाती है, तो नाम-रूप दुखी हो जाता है।

.

उदाहरण के लिए, अहंकार = 'शिक्षक',यदि कोई विद्यार्थी गुरु के प्रति आदर नहीं दिखाता, गुरु के समान आदर देने से इंकार करता है, तो उसका नाम-रूप या व्यक्ति दुखी हो जाता है।

.

इसी तरह, अहंकार = 'राष्ट्रपति या सीईओ',किसी कंपनी का वह व्यक्ति जिसे उसके कर्मचारियों या उसके साथ काम करने वाले लोगों द्वारा चुनौती दी जाती है, या कुछ मामलों में जब कोई नाम-रूप या व्यक्ति कॉर्पोरेट पुनर्गठन के कारण यह उपाधि खो देता है, तो उसके अहं को इस प्रकार की चुनौती मिलने के कारण वह दुखी हो सकता है।

.

व्यक्ति या नाम-रूप केवल इसलिए दुखी हो जाता है क्योंकि वे अपने अहंकार की धारणा से कसकर चिपके रहते हैं और उस अहंकार के लिए एक इच्छा या लालसा बना लेते हैं। और जब इन धारणाओं को किसी भी रूप में चुनौती दी जाती है, या जब

अहंकार की ये धारणाएं किसी भी तरह से बदल दी जाती हैं या हटा दी जाती हैं, अहंकार की धारणा के साथ नाम-रूप दुखी हो जाता है।

.

+ अब, बुद्ध की शिक्षाओं के अनुसार, स्वयं के समुच्चय से चिपके रहना, इस मामले में अहंकार की धारणा, एक 'बोझ' है,

.

इस प्रकार, अहंकार की धारणा से चिपके रहना छोड़ देना ही मानसिक मलिनता को मिटाने का तरीका है 'अहंकार=शिक्षक, अहंकार=सीईओ या अध्यक्ष'

.

और बोझ का वाहक कौन है?चेतना और मन-शरीर के साथ नाम-रूप बोझ का वाहक है।

.

इस प्रकार, आप एक नाम-रूप के रूप में 'व्यक्ति'"इस 'बोझ' का वाहक है

.

अब, जैसा कि बुद्ध कहते हैं, व्यक्ति को रूप से चिपके रहना, भावना से चिपके रहना छोड़ देना होगा, धारणाओं से चिपके रहना,संरचनाओं से चिपके रहना, चिपके रहनासभी प्रकार के मानसिक विकारों या संस्कारों को मिटाने की चेतना।

.

और, इस संखरा 'बोझ' से कैसे छुटकारा पाया जाए?

.

संस्कार से चिपके रहना छोड़ देने से याचेतना = 'बोझ"।

अहंकार की जकड़न को छोड़ देने से, जो कि 'शिक्षक, या सीईओ या अध्यक्ष' है,

.

'अहंकार' रूप से चिपके रहने को छोड़ देना, 'किसी भी प्रकार के अहंकार' की भावना से चिपके रहने को छोड़ देना, 'किसी भी प्रकार के अहंकार, अध्यक्ष, सीईओ, शिक्षक आदि' की धारणा से चिपके रहने को छोड़ देना, 'अहंकार की धारणा से चिपके रहने' वाली स्वैच्छिक क्रिया से चिपके रहने को छोड़ देना, किसी भी प्रकार के अहंकार की मानसिक अशुद्धता को मिटाने के लिए इसका अभ्यास किया जाना चाहिए।

.

+ + + 'अहं चेतना' या अहंकार,
मानव व्यक्तित्व का वह हिस्सा है जिसे "स्व" या "मैं" के रूप में अनुभव किया जाता है और जो स्वयं यानी 'मैं' के बारे में मजबूत विचारों की धारणा के माध्यम से बाहरी दुनिया के संपर्क में रहता है।
.
जब 'अहं' की इस अंतर्निहित धारणा को चुनौती दी जाती है, तो व्यक्ति अपमानित या आहत महसूस कर सकता है।

.
वास्तव में, यह 'स्व' अर्थात 'अहं' की धारणा कुछ और नहीं बल्कि 'मैं' का एक मिथ्या दृष्टिकोण है, जिसे 'स्व' के रूप में जाना जाता है, जिससे 'सत्ता' चिपकी रहती है।
.
धारणाओं या 'स्व' के किसी भी प्रकार के समुच्चय से चिपके रहना एक 'बोझ' है।

नाम-रूप (सत्ता) इस भार का वाहक है।

इस 'बोझ' से मुक्त होने के लिए गलत दृष्टिकोण या आत्म-अहंकार को छोड़ देना चाहिए।

इस मिथ्या 'स्व' को छोड़ने का अभ्यास, 'स्व' की मानसिक अशुद्धता अर्थात 'अहं चेतना' से मुक्त होने के लिए किया जाना चाहिए।
+ + + + +

+ +
आइए हम समझें कि कैसे मार द्वारा निर्मित तनाव के भ्रम से न चिपके, मार को छोड़ दें और मन को परम-स्व या ब्रह्मांड की ओर मोड़ें

.

मान लीजिए कि आपको कुछ पुरुषों और महिलाओं की एक टीम के साथ एक प्रोजेक्ट वर्क सौंपा गया है। अब, पहले भी आपको ऐसे प्रोजेक्ट और टीम सौंपी गई है, और अपने अनुभव से आप जानते हैं कि ऐसा हर काम अपने साथ 'तनाव' लेकर आता है, और हर ऐसे काम के बाद, जब तक आप प्रोजेक्ट पूरा करके शांति की घोषणा करते हैं, तब तक एक और प्रोजेक्ट आ जाता है, जो फिर से 'एक और तनाव' लेकर आता है। यह काम का एक चक्र है जिसे 'तनाव' भी कहा जाता है, जिससे आपको गुजरना ही होगा, लेकिन आप तनाव और उससे जुड़ी विशेषताओं जैसे कि काम से विमुख होना, काम से चिपके रहना और हाथ में लिए गए काम से चिपके रहना, काम और टीम के सदस्यों के संबंध में इच्छाओं और विमुखता से चिपके रहना और मन की शांति खोना आदि से कैसे बचें?

.

अब, मान लीजिए, एक समय था जब एक आदमी के प्रति जुनून और प्यार के कारण आप हर समय उसके विचारों में डूबे रहते थे। जब आप खाना खाते थे, तो आपको खाने का स्वाद महसूस नहीं होता था, क्योंकि आप उस आदमी के प्रति प्यार और जुनून की भावना में पूरी तरह डूबे रहते थे और खाना खाते समय आपके विचार बस उस आदमी के इर्द-गिर्द घूमते रहते थे।

.

इसी तरह, जब आप खरीदारी करने के लिए पैदल जाती थीं, आप काम पर जाती थीं, और जब आपको प्रोजेक्ट का काम दिया जाता था, तब भी आप उस आदमी के विचारों में डूबी रहती थीं, और जब भी कोई घटना घटती थी, आप जो भी काम हाथ में लेती थीं, आप उस आदमी के प्रति अपने प्यार और जुनून के विचारों में डूबी रहती थीं, आपके रास्ते में जो भी आता था, उसे नहीं पकड़ती थीं, आप काम से नहीं चिपकती थीं, आप खाने के स्वाद से नहीं चिपकती थीं, आप किसी भी चीज़ से नहीं चिपकती थीं, क्योंकि आपका समर्पण सिर्फ़ एक आदमी और उसके प्यार और जुनून के विचारों के प्रति था, जिसने आपको मोहित कर लिया था। आपने बस एक “” रखान्यूनतम ध्यान””अपने आस-पास के वातावरण, अन्य लोगों, अन्य भावनाओं, अन्य विचारों, घटनाओं के बारे में न सोचें, बल्कि केवल उस व्यक्ति के विचारों पर ही अपना ध्यान केंद्रित रखें जिससे आप प्रेम करते हैं।

.

इसी तरह, जब किसी वस्तु से टकराने के कारण आपके शरीर के अंग को चोट लगी, जब आपके टीम के सदस्यों ने प्रोजेक्ट कार्यों के दौरान आपको तनाव दिया, जब आप यात्रा करते थे, जब आप चलते थे, जब आप खाना खाते थे, तो सभी घटनाओं के प्रति कोई लालसा या घृणा पैदा किए बिना, आप हमेशा “”अपना मन बदल लिया””वापस उस आदमी के विचारों पर जिसके लिए आपके मन में जुनून और खुशी थी, इस प्रकार, 'अलग' बाकी सब चीजों से हटकर, आपने बस सभी कार्य पूरे किए जो आपके सामने आए, 'बिना चिपके'किसी भी चीज़ के प्रति समर्पित थे, और इस प्रकार आप आनंदपूर्वक जीवन जी रहे थे।

.

लोगों या सभी घटनाओं के संबंध में लालसा या घृणा पैदा न करके, लालसा, घृणा पैदा न करके, टीम के सदस्यों, कार्यों, भोजन आदि के संबंध में किसी भी प्रकार की आसक्ति या अपेक्षा न करके, अपने रास्ते में आने वाली किसी भी चीज़ से न चिपककर, 'किसी भी कार्य से जुड़ी उम्मीदों से चिपके न रहकर',बाकी सब चीजों से विरक्त होकर, आपने अपने रास्ते में आने वाले सभी कार्यों को बिना किसी लगाव के पूरा किया, और इस प्रकार, हमेशा अपने मन को उस व्यक्ति के विचारों की ओर मोड़ने के लिए उत्सुक रहे, जिसे आप प्यार करते थे, आप आनंदपूर्वक रहते थे, उस व्यक्ति के लिए प्यार और जुनून से घिरे रहते थे और केवल उसके विचारों में डूबे रहते थे।

.

, आपको सभी कार्यों, घटनाओं, सांसारिक मामलों, लोगों से ऐसे ही निपटना चाहिए, अनासक्त होकर, हाथ में मौजूद कार्यों से चिपके नहीं रहना चाहिए, लोगों, कार्यों, खाद्य पदार्थों, घटनाओं आदि से चिपके नहीं रहना चाहिए। बस बाकी सभी चीज़ों पर न्यूनतम ध्यान रखें, और अपने मन का ध्यान सर्वोच्च-आत्मा यानी ब्रह्मांड या ईश्वर पर केंद्रित करें। ब्रह्मांड ईश्वर है और ईश्वर ब्रह्मांड है और हमें केवल सर्वोच्च वास्तविकता के प्रति समर्पण करना चाहिए और केवल एक ही सर्वोच्च-आत्मा या वास्तविकता है और वह यह ब्रह्मांड है। ब्रह्मांड और ईश्वर दोनों एक ही हैं और ब्रह्मांड और ईश्वर के बीच कोई अंतर नहीं है।

.

हर क्रिया एक कर्म है, लेकिन हर कर्म एक क्रिया नहीं है। कर्म वह है जो लालसा, घृणा, भ्रम, आसक्ति, अपेक्षाओं से बंधा होता है और जब कोई व्यक्ति कर्म के परिणाम से बंधा होता है और कर्म के परिणाम की अपेक्षा करता है, तो वह केवल दुख ही पैदा करता है। और एक बार दुख पैदा हो जाने (जन्म लेने) के बाद उसे बुढ़ापे, तनाव, मृत्यु या समाप्ति के चक्र से गुजरना पड़ता है। इस प्रकार, किसी घटना का उत्पन्न होना 'दुख' के रूप में देखा जाएगा। एक प्रोजेक्ट कार्य जो बिना किसी अपेक्षा के, टीम के सदस्यों से चिपके बिना, हमेशा मन को सर्वोच्च-स्व की ओर मोड़ते हुए, आसपास की घटनाओं और घटनाओं और लोगों पर केवल न्यूनतम ध्यान रखते हुए किया जाता है, वह ऐसे कार्य को आनंदपूर्वक पूरा करने में सक्षम होता है।

.

अब, यदि कोई टीम सदस्य या कोई व्यक्ति था जिसने परियोजना कार्य के दौरान परेशानी या तनाव पैदा किया, तो उस सदस्य के प्रति कोई घृणा नहीं पैदा करनी चाहिए, और किसी अपेक्षा से चिपके न रहकर, अलग रहकर, टीम के सदस्य या परेशानी पैदा करने वाले लोगों को बार-बार उन कार्यों के बारे में सूचित किया जा सकता है जो परिणाम प्राप्त होने तक किए जाने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, कुछ टीम सदस्यों को काम पर बार-बार निर्देश की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन ऐसे निर्देशों से उनमें कोई घृणा या परिणाम की अपेक्षा से चिपके रहने की भावना नहीं होनी चाहिए। आप सबसे अच्छा तो यह कर सकते हैं कि ऐसे सभी प्राणियों के प्रति दया का भाव रखें। काम का परिणाम महत्वपूर्ण है लेकिन इससे लोगों, टीम के सदस्यों के प्रति किसी भी तरह की घृणा या चिपके रहने की भावना पैदा नहीं होनी चाहिए और ऐसे सभी कार्यों को अलग रहकर, कार्यों को सौंपे गए लोगों पर केवल 'न्यूनतम ध्यान' रखते हुए संभाला जा सकता है, और आपकोकोशिश करनासदैव अपना ध्यान सर्वोच्च-आत्मा या वास्तविकता, अर्थात ब्रह्माण्ड या ईश्वर पर केन्द्रित करना।

.

उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति ने अपना कार्य ठीक से नहीं किया है, और हर बार आप इस सदस्य को उसके कार्य के बारे में निर्देश दोहराते हैं; जैसे कि आप पहली बार उसके पास जा रहे हैं और उसे कार्य के प्रति उसके कर्तव्य की याद दिलाते हैं, और ऐसा करने में आप सुनिश्चित करते हैं कि आपने उसके प्रति कोई द्वेष उत्पन्न नहीं किया है या उससे कोई अपेक्षा नहीं की है, आप उदासीन होकर, सदस्य को उसके अधूरे कार्यों की सूचना देने का अपना कर्तव्य निभाते हैं, फिर तुरंत, आप किसी भी अपेक्षा को 'छोड़ देते हैं', और केवल 'संबंधित लोगों पर न्यूनतम ध्यान' रखते हैं, और दिन के कार्य से समाप्त होने पर, आप सांसारिक मामलों (रूप) पर ध्यान देना छोड़ देते हैं, भावना और विचारों को छोड़ देते हैं, मन द्वारा निर्देशित किसी भी धारणा या मूल्यांकन को छोड़ देते हैं, स्वैच्छिक कार्य को छोड़ देते हैं और 'अपने मन को वापस परम-आत्मा या ब्रह्मांड या भगवान की ओर मोड़ते हैं', इस तरह आप अपने कार्य करते हैं और आनंदपूर्वक रहते हैं।

.

याद रखें, हर बार जब आप अज्ञानता से बाहर निकलते हैं तो आप एक चेतना बनाते हैं जिसमें स्व का समुच्चय या संस्कार होता है, आप किसी चीज़ को अस्तित्व में लाते हैं और जब वह कुछ उत्पन्न होता है, तो उसे बुढ़ापे, तनाव और मृत्यु या समाप्ति से गुजरना पड़ता है। भावना और स्वैच्छिक क्रिया के तत्व के साथ स्व या संस्कार का समुच्चय न बनाने का एकमात्र तरीका जो या तो लालसा या घृणा या भ्रम या आसक्ति से वातानुकूलित है, वह है अलग रहना और पूर्ण समता बनाए रखना और एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बनना।

.

इसीलिए, ऊपर दिए गए उदाहरण की तरह, एक मनुष्य के प्रेम में डूबे रहने से आप बाकी सब चीजों से विरक्त हो गए, और आपने सांसारिक मामलों पर केवल न्यूनतम ध्यान रखते हुए ही सब कुछ किया, कार्य करते समय, काम करते समय या पास से गुजरने वाली घटना से आप चिपके नहीं क्योंकि आप उस मनुष्य के विचारों में इतने डूबे हुए थे जिससे आप प्रेम करते थे, और इस प्रकार आप दुनिया, लोगों, पास से गुजरने वाली घटना के संबंध में राग या द्वेष से अप्रभावित थे;

.

इसी प्रकार, तुम्हें सभी सांसारिक मामलों में अनासक्त होकर ध्यान देना होगा, 'आस-पास की चीज़ों पर न्यूनतम ध्यान देना होगा', 'किसी चीज़ से चिपके नहीं रहना होगा', और तुम्हें हमेशा अपना मन परम-आत्मा या ब्रह्मांड की ओर मोड़ने का प्रयास करना होगा।

==========
भागवद गीता
++++++++++++++++

बुद्धिमान न तो जीवितों के लिए शोक करता है और न ही मृतकों के लिए (2:11)।

"स्वर्णिम पंख वाले दो पक्षियों की तरह, अभिन्न साथी, व्यक्तिगत आत्मा और अमर आत्मा एक ही वृक्ष की शाखाओं पर बैठे हैं। पहला वृक्ष के मीठे और कड़वे फलों का स्वाद लेता है; दूसरा, दोनों में से किसी का भी स्वाद न लेते हुए, शांति से देखता है।"
.
चार जातियाँ (पृष्ठ 47)
जाति के विषय पर लौटते हुए, अब हम कृष्ण की व्याख्या के प्रकाश में यह समझ सकते हैं कि शूद्र वे हैं जो भौतिकता और अज्ञानता के सेवक हैं, वैश्य वे हैं जो अपनी बेहतरी की संभावना के बारे में बौद्धिक समझ रखते हैं, क्षत्रिय वे हैं जो स्वयं की समझ के करीब होते हुए भी अपनी सीमाओं के बारे में जानते हुए भी स्वयं की सच्चाई को समझने में सक्षम हैं, और ब्राह्मण वे हैं जो स्वयं को देखते और जानते हैं। यह पूरी बात का सार है

.
अभी यह स्पष्ट कर देना चाहिए कि स्वधर्म का अर्थ है "स्व-धर्म", वह कार्य जो हमारे वर्तमान विकास की स्थिति के पूर्णतया अनुरूप है, जिसे जाति के संदर्भ में कहा जा सकता है। फिर भी, उच्चतर अर्थ है स्वयं का धर्म, वह कार्य जो हमारे शाश्वत अस्तित्व के ज्ञान की ओर सर्वोत्तम रूप से ले जाएगा।

.
सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय को एक समझकर युद्ध में लग जाओ। इस प्रकार तुम पर कोई विपत्ति नहीं आएगी (2:38)
.
कामनायुक्त प्रकृति वाले, स्वर्ग की कामना करने वाले, कर्मफल के रूप में पुनर्जन्म की कामना करने वाले, अनेक एवं विविध अनुष्ठान करने वाले, भोग एवं शक्ति के लक्ष्य की ओर उन्मुख रहते हैं (2:43)
.
कामनायुक्त प्रकृति वाले, स्वर्ग की कामना करने वाले, कर्मफल के रूप में पुनर्जन्म की कामना करने वाले, अनेक एवं विविध अनुष्ठान करने वाले, भोग एवं शक्ति के लक्ष्य की ओर उन्मुख रहते हैं (2:43)
.
वैशेषिक सूत्ररत्न (दर्शन) . |

1-तीन श्रेणियाँ हैं- द्रव्य, गुण और विकास (पर्यय)। पदार्थ गुणों के आधार हैं; गुण एक पदार्थ में निहित होते हैं, और विकास की विशेषताएँ होती हैं कि वे या तो पदार्थों में या गुणों में निहित होते हैं। पदार्थ छह हैं- गुण (धर्म), पाप (अधर्म), स्थान, काल， पदार्थ, और आत्मा;.

2- वे संसार का निर्माण करते हैं। पुण्य की विशेषता गति है, पाप की विशेषता गतिहीनता है; स्थान की विशेषता गतिहीनता है,
.
3- जिसमें अन्य सभी पदार्थ समाहित हैं, वह यह है कि यह हर चीज के लिए जगह बनाता है; समय की वह अवधि है; ।

4- आत्मा का ज्ञान, श्रद्धा, सुख और दुःख का बोध; और आत्मा का लक्षण है ज्ञान, श्रद्धा, आचरण, तप, शक्ति और बोध;

.

दुख की सच्चाई को पूरी तरह से समझना होगा, उसे उत्पन्न करने वाली लालसा और अशुद्धियों को त्यागना होगा, दुख से मुक्ति के रूप में निब्बाण को महसूस करना होगा, और मुक्ति की ओर ले जाने वाले आर्य अष्टांगिक मार्ग को विकसित करना होगा। जिस व्यक्ति ने ये चार कार्य पूरे कर लिए हैं, वह थेरवाद बौद्ध धर्म का आदर्श व्यक्ति है। यह अरहत, मुक्त व्यक्ति है, जिसने बनने के चक्र से जुड़े सभी बंधनों को तोड़ दिया है और निब्बाण की अनुभव की गई स्वतंत्रता में रहता है।

.

बुद्ध ने व्यक्तिगत व्यक्तित्व का विश्लेषण “पाँच स्कंधों” के आधार पर किया है।

बौद्ध ब्रह्माण्ड विज्ञान अस्तित्व के तीन क्षेत्रों को मान्यता देता है- इंद्रिय क्षेत्र, सूक्ष्म-भौतिक क्षेत्र और अभौतिक क्षेत्र। मानव अस्तित्व इंद्रिय क्षेत्र से संबंधित है। मृत्यु के बाद, न लौटने वाले, सूक्ष्म-भौतिक क्षेत्र में पुनर्जन्म लेते हैं और वहाँ मुक्ति प्राप्त करते हैं।

.

कर्म पुनर्जन्म है, जो कर्मों को जन्म देता है, जिससे नया जीवन मिलता है।

यह समभाव उदासीन अलगाव नहीं है, बल्कि किसी भी स्थिति के प्रति एक संतुलित प्रतिक्रिया है - ज्ञान और करुणा द्वारा प्रेरित और निर्देशित प्रतिक्रिया।

सायन.

केवल अरहत, मुक्त व्यक्ति में ही विपत्ति के सामने ऐसी वैराग्यता वास्तविक और अडिग होगी। केवल वही अपने बारे में सही मायने में कह सकता है कि वह अस्तित्व के उतार-चढ़ाव से ऊपर उठ चुका है; कि उसका "मन आठ सांसारिक घटनाओं से अविचलित है" (महा-मगल सुत्त): लाभ और हानि, प्रतिष्ठा और अपयश, प्रशंसा और निंदा, खुशी और दुख। तीनों लालसाओं से मुक्त होने के कारण, वह "दोनों पक्षों" से मुक्त है: जीवन की लालसा और मृत्यु की लालसा, जीवन का भय और मृत्यु का भय। जिसने लालसा पर विजय प्राप्त कर ली है, उसने सभी लोकों, "यहाँ और परे" पर विजय प्राप्त कर ली है।

एसबीडैडमॉम

अरहत की समता जीवन के उतार-चढ़ावों के बीच और अपने अनुभव की सीमा में आने वाली सभी समस्याओं और संघर्षों के सामने पूर्ण और अडिग संतुलन द्वारा चिह्नित है। यह समता उदासीन अलगाव नहीं है, बल्कि किसी भी स्थिति के लिए एक संतुलित प्रतिक्रिया है - एक प्रतिक्रिया जो ज्ञान और करुणा से प्रेरित और निर्देशित है।

.

कि उसका "मन आठ सांसारिक घटनाओं" लाभ और हानि, प्रतिष्ठा और बदनामी, प्रशंसा और निंदा, खुशी और दुख से अविचलित है। तीनों लालसाओं से मुक्त होने के कारण, वह "दोनों पक्षों" से मुक्त है: जीवन की लालसा और मृत्यु की लालसा, जीवन का भय और मृत्यु का भय। जिसने लालसा पर विजय प्राप्त कर ली है, उसने सभी दुनियाओं, "यहाँ और परे" पर विजय प्राप्त कर ली है।

.
.
वैशेषिक सूत्ररत्न (दर्शन) . |

अर्थात् द्रव्य, गुण और पर्याय तीन प्रकार के होते हैं। द्रव्य गुणों का मूल है; गुण एक पदार्थ में निहित होते हैं और विकास की विशेषता यह होती है कि वे या तो पदार्थ में होते हैं या गुणों में।

.
पदार्थ छह हैं - पुण्य (धर्म), पाप (अधर्म), स्थान, काल， पदार्थ और आत्मा; वे संसार का निर्माण करते हैं। पुण्य का लक्षण गति है, पाप का लक्षण गतिहीनता है; स्थान का लक्षण, जिसमें अन्य सभी पदार्थ समाहित हैं, यह है कि वह हर चीज के लिए जगह बनाता है; समय का लक्षण अवधि है; आत्मा का लक्षण ज्ञान, श्रद्धा, सुख और दुख की अनुभूति है; और आत्मा का लक्षण ज्ञान, श्रद्धा, आचरण, तपस्या, शक्ति और अनुभूति (अपने विकास की) है;

+ + + + +
संवेदनाएं/उन पर प्रतिक्रिया/संवेदनाओं के सटीक उद्भव का अवलोकन
==========विपश्यना की शिक्षाएं
बुद्ध ने पाया कि जब कोई व्यक्ति संवेदनाओं के वास्तविक उदय के दौरान उनका वस्तुनिष्ठ निरीक्षण करता है, तो संवेदनाएं कमजोर हो जाती हैं और धीमी पड़ जाती हैं, और इस प्रकार दुख उत्पन्न नहीं करतीं।
वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता वे दो साधन हैं जिनका उपयोग धम्म सिद्धांतों के अभ्यास में किया जाता है।

.
व्यवहार में, साधक को किसी भी प्रकार के संपर्क से उत्पन्न प्रत्येक अनुभूति को समभाव से वस्तुनिष्ठ रूप से देखने का प्रशिक्षण देना चाहिए।
.
संवेदनाएं संपर्क से पैदा होती हैं; दृश्य वस्तुओं के साथ आंख का संपर्क, श्रव्य वस्तुओं के साथ कान की नलियों का संपर्क, स्पर्श के साथ शरीर का संपर्क, भोजन के साथ जीभ का संपर्क।
ऐसे प्रत्येक संपर्क के लिए व्यक्ति या तो परिणामी संवेदनाओं के प्रति लालसा या घृणा पैदा कर सकता है, या वह ऐसे संपर्क से उत्पन्न संवेदना के प्रति तटस्थ रह सकता है।
.
इसके अलावा, अनुभव से यह भी समझा जा सकता है कि जब कोई व्यक्ति संपर्क से उत्पन्न संवेदनाओं पर, चाहे वह लालसा से हो या घृणा से, प्रतिक्रिया करता है, तो वह दुख उत्पन्न करना शुरू कर देता है।
.
हमसे अपेक्षा की जाती है कि हम संपर्क के परिणामस्वरूप होने वाली संवेदनाओं को पूर्ण समभाव से देखें। इस प्रकार, खुजली पर प्रतिक्रिया करते समय, जब हम त्वचा की सतह को खरोंचते हैं, तो खरोंच से पैदा होने वाली संवेदना को समभाव से देखना चाहिए।
यहाँ, हमें "खुजलाने की अवधि के दौरान" पैदा होने वाली हर संवेदना का निरीक्षण करना चाहिए या दूसरे शब्दों में, खरोंचने की हर क्रिया से संवेदना उत्पन्न होती है और उस संवेदना को समभाव से देखा जाना चाहिए। इसलिए; खरोंचने की हर क्रिया से पैदा होने वाली हर संवेदना को वस्तुनिष्ठ रूप से और समभाव से देखा जाना चाहिए।

.
इसी प्रकार, जब किसी रूप के दूसरे रूप के संपर्क के कारण क्रोध उत्पन्न होता है, तो हमें अपने शरीर के भीतर क्रोध की अनुभूति को देखने के लिए पर्याप्त रूप से सतर्क रहना चाहिए।
क्रोध की भावना के उत्पन्न होने के प्रत्येक उदाहरण को उनके उत्पन्न होने के समय ही देखा जाना चाहिए ताकि उन्हें कमजोर बनाया जा सके।
.
व्यवहार में, साधक को किसी भी प्रकार के संपर्क से उत्पन्न प्रत्येक अनुभूति को समभाव से वस्तुनिष्ठ रूप से देखने का प्रशिक्षण देना चाहिए।

* * * *

वर्तमान क्षण में कैसे जियें?****

+ +

महामुनि से शिष्य ने इस प्रकार पूछा; -

.

आपने "वर्तमान क्षण" में जीने पर जोर दिया है, कृपया हमें सरल रूप में समझाएं कि वर्तमान क्षण में कैसे जियें?

.

तब महामुनि ने इस प्रकार समझाया:

पुस्तकों से:, हर दिन, दिन के हर समय, सचेत जागरूकता हमें वस्तुओं की दुनिया के प्रभाव के लिए खोलती है, हमारी पिछली लालसाओं और भ्रमों के दंडात्मक परिणाम जो हमारी सुरक्षात्मक त्वचा को उनके तीखे तीरों से छेदते हैं। यदि पोषक चेतना को समझ लिया जाता है, तो मन और पदार्थ को समझ लिया जाता है। और यदि मन और पदार्थ को समझ लिया जाता है, तो मैं कहता हूँ, महान शिष्य के लिए कोई और काम नहीं रह जाता है।”

"कोई भी चेतना जो भूत, भविष्य या वर्तमान हो; आंतरिक या बाह्य; प्रत्यक्ष या सूक्ष्म; सामान्य या उत्कृष्ट; दूर या निकट: प्रत्येक चेतना को सही विवेक के साथ वैसा ही देखा जाना चाहिए जैसा वह वास्तव में है: 'यह मेरी नहीं है। यह मेरा स्व नहीं है। यह वह नहीं है जो मैं हूं।'

चेतना प्रत्येक घटना या अनुभव या अंतःक्रिया को रूप, भावना, धारणा, निर्माण के रूप में पहचानती है जिसे स्व या स्व के कई समुच्चय में समूहीकृत किया जाता है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि चेतना कुछ और नहीं बल्कि स्व या स्व का समुच्चय है जो भूतकाल या भविष्यकाल के रूप के लिए भावना, धारणा और इच्छाशक्तिपूर्ण कार्य को सतह पर वापस लाती है, जब भी चेतना के कारण कोई संस्कार उत्पन्न होता है जो भूतकाल और भविष्यकाल की अंतःक्रियाओं के परिणामस्वरूप होने वाली घटना के साथ अंतःक्रिया करके जागृत होता है।

"कोई भी चेतना जो भूत, भविष्य या वर्तमान हो; आंतरिक या बाह्य; प्रत्यक्ष या सूक्ष्म; सामान्य या उत्कृष्ट; दूर या निकट: प्रत्येक चेतना को सही विवेक के साथ वैसा ही देखा जाना चाहिए जैसा वह वास्तव में है: 'यह मेरी नहीं है। यह मेरा स्व नहीं है। यह वह नहीं है जो मैं हूं।'

भिक्षुओ, “मैं जो कुछ भी हूँ, वह मेरे पिछले कर्मों का परिणाम है। इसलिए, इस साधक की तरह समझदारी से सोचो और अपने आप को अतीत और भविष्य की यादों के भ्रम से मुक्त करो।"

मानसिक विषय-वस्तु, जो कि भूत और भविष्य है, वर्तमान क्षण में नहीं जी रही है।

जो संवेदनाएं अतीत और भविष्य की हैं, वे वर्तमान क्षण में नहीं जी रही हैं।

जब अतीत के कर्मों के परिणामस्वरूप वांछनीय या अवांछनीय महसूस करना वर्तमान क्षण में जीना नहीं है।

.
पुस्तकों से: यहाँ ध्यान लगाने वाले को समझदारी से विचार करना चाहिए कि सभी पिछली यादें और पिछली घटनाएँ मिश्रित, अवास्तविक चीजें हैं, जिनमें कोई आत्मा नहीं है। इस तरह वह अपने मन को अतीत की यादों के पीछे भागने की अस्वस्थ स्थिति से मुक्त कर सकता है। इस प्रकार, अतीत की यादों के प्रति प्रतिक्रिया न करके व्यक्ति विचारों, भावनाओं और धारणाओं से दूर हो जाता है और अपना काम (इस मामले में ध्यान) करना जारी रखता है और इस तरह काफी हद तक विकर्षण को दूर करता है। ध्यान लगाने वाला, फिर वर्तमान में बने रहने के लिए अर्जित संकेत पर ध्यान देते हुए इन-आउट श्वास की मदद लेता है।

यही सिद्धांत भविष्य की यादों पर भी लागू होता है, लेकिन अंतर यह है कि भावना और प्रतिबिंब को ध्यान में रखा जाता है, भावनाएँ किसी प्रत्याशित घटना के प्रति आकर्षण को संदर्भित करती हैं और प्रतिबिंब घटना के बारे में विचार को संदर्भित करता है। ध्यानी को समझदारी से विचार करना चाहिए कि भावना और प्रतिबिंब दोनों ही मात्र छायाएँ हैं और भ्रम हैं, ठीक वैसे ही जैसे पिछली यादें, वे अवास्तविक, असंतोषजनक और अस्थाई हैं, जिनमें कोई आत्मा नहीं है। इस प्रकार, भविष्य की यादों के प्रति प्रतिक्रिया न करके व्यक्ति विचारों, भावनाओं और धारणाओं से दूर हो जाता है और अपना काम (इस मामले में ध्यान) करना जारी रखता है और इस तरह काफी हद तक विकर्षण को कम करता है। ध्यानी, फिर वर्तमान में बने रहने के लिए अर्जित संकेत पर ध्यान देते हुए अंदर-बाहर सांस लेने की मदद लेता है।

इस प्रकार, इस ध्यानी की तरह बुद्धिमानी से सोचकर, अपने आप को अतीत और भविष्य की यादों के भटकाव से मुक्त करें

मानसिक विषय-वस्तु और संवेदनाएं 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से घटनाओं या सांसारिक वस्तुओं के संपर्क के कारण जानी या संचित या अर्जित की जाती हैं, जिनका सामना एक बार दैनिक जीवन में होता है, जिन पर व्यक्ति का कोई नियंत्रण नहीं होता है।

इस प्रकार, जब कोई व्यक्ति अतीत में छह इंद्रिय माध्यमों के संपर्क के कारण अर्जित अतीत की मानसिक सामग्री और अतीत की संवेदनाओं पर प्रतिक्रिया या प्रत्युत्तर देता है, तो वह वर्तमान क्षण में नहीं जी रहा होता है।

वर्तमान क्षण में जीना तब होता है जब व्यक्ति 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से परिवर्तनशील घटनाओं या सांसारिक वस्तुओं के साथ वास्तविक समय में संपर्क में आता है।

.

+ +

जबकि मानसिक सामग्री और भूतकाल की घटनाएँ हमें अतीत की यादों को फिर से जीने के लिए प्रेरित करने के लिए दृश्य मानसिक छवियों के रूप में उत्पन्न होती हैं, जो हमें अतीत में अनुभव किए गए दुखों से गुज़रने के लिए मजबूर कर सकती हैं, क्योंकि हम उन पर बिना यह सोचे कि ये अतीत की छवियाँ हैं, प्रतिक्रिया करते हैं। इसी तरह स्थूल संवेदनाएँ जो शरीर के किसी अंग पर उत्पन्न हुई संवेदनाओं या पीड़ा के प्रति अतीत या वर्तमान प्रतिक्रिया का परिणाम हैं और अब वर्तमान क्षण में जीवित हैं।

.

अतीत और वर्तमान के बीच मुख्य अंतर"मानसिक छवियाँ" और "सकल संवेदनाएँ " यह है कि मानसिक छवियां हमें अतीत के आघात को फिर से जीने के लिए मजबूर कर सकती हैं ताकि अगर हम उन पर प्रतिक्रिया करते हैं तो अतीत के दुखों का कारण बन सकते हैं या उन्हें बढ़ा सकते हैं, जबकि "स्थूल संवेदनाओं" के मामले में, पीड़ित शरीर के हिस्से के कारण अतीत या वर्तमान में संचित दुख

शरीर के जिस हिस्से के कारण पीड़ा हुई है, उस पर चोट या अन्य कोई प्रतिक्रिया पहले से ही दिखाई दे रही है और वास्तविक समय में या "वर्तमान क्षण" में शरीर के उस हिस्से पर पीड़ा के कारण स्थूल संवेदना का अनुभव हो रहा है।

.

मानसिक सामग्री के मामले में, हम उन्हें छवियों के रूप में देखते हैं जो वास्तविक नहीं हैं और इसलिए 'एक भ्रम' है, जिस पर प्रतिक्रिया करने लायक नहीं हैं और उन पर किसी भी प्रतिक्रिया को ज्ञान के साथ "ओह एक भ्रम" कहकर छोड़ दिया जाता है, जबकि स्थूल संवेदनाओं से पीड़ित शरीर के अंग, चूंकि वे जीवित हैं और "वर्तमान क्षण" का बहुत बड़ा हिस्सा हैं, हम उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से, अनासक्त और पूर्ण समभाव के साथ बिना किसी राग या द्वेष के देखते हैं, देखते हैं "सटीक संपर्क सतह" शरीर के उन हिस्सों का जहां संवेदना त्वचा की सतह के साथ संपर्क बना रही है, हर संपर्क का अवलोकन करना, टुकड़ा दर टुकड़ा, इंच दर इंच, एक सेकंड यहां और एक सेकंड वहां, त्वचा की सतह के साथ संवेदना के हर "संपर्क" का अवलोकन करना जहां संवेदना त्वचा की सतह को छूती है।

+ +

.

यदि कोई व्यक्ति मन में रहने, छवियों को बनाने या चलते, बैठते या किसी अन्य मुद्रा में मन में छवियों या मानसिक सामग्री पर प्रतिक्रिया करने में अपना समय व्यतीत करता है, "जो विचारों में घूमने को पसंद करता है", मानसिक सामग्री के अंदर मानसिक सामग्री बनाता है, मन के अंदर ज्ञात और तदर्थ छवियां बनाता है और उन पर प्रतिक्रिया करता है जैसे कि वे सच हों; तो भिक्षुओ, यह वर्तमान क्षण में जीना नहीं है!

.

भिक्षुओं, यद्यपि उनकी मानसिक विषय-वस्तु स्वप्नवत, भ्रमपूर्ण, अनित्य, असंतोषजनक और आत्म-शून्य होती है, किन्तु उनमें चेतना या आत्मा की शाखा बनाने की क्षमता होती है, जो विचारों में डूबे हुए व्यक्ति की मानसिक विषय-वस्तु के प्रति प्रदर्शित लालसा या द्वेष के कारण उसके दुख को बढ़ा सकती है।

.

कोई भी प्रतिक्रिया या अनुभूति जो किसी घटना के प्रति प्रकट होती है, वह आत्मा की नई शाखा के निर्माण का कारण बनती है, जो लालसा या घृणा या दोनों के मिश्रण से अनुकूलित होती है।

.

* *और PHENOMENON क्या है? **

.

जो लोग पास से गुजरते हैं वे एक घटना हैं, जो पेड़ पास से गुजरते हैं वे एक घटना हैं, जो इमारतें, घर दिखते हैं वे एक घटना हैं, जो जानवर दिखते हैं वे एक घटना हैं, इत्यादि...

हम देखते हैं कि घटनाएं सदैव परिवर्तनशील अवस्था में गुजरती हैं और उनके प्रति प्रदर्शित कोई भी प्रतिक्रिया या अनुभूति (मन द्वारा मूल्यांकन) आत्मा की नई शाखा के निर्माण का कारण बनती है और इस प्रकार चेतना का एक नया पत्ता उत्पन्न होता है।

.

.

लेकिन, यदि कोई मानसिक विचारों को त्याग दे, अच्छे विचारों और बुरे विचारों में संलग्न होने के बीच का अंतर जान ले, चलते, बैठते या किसी भी अन्य मुद्रा में बुरे मानसिक विषयों को अस्वीकार कर दे, बुरे विचारों में डूबने से बचने का प्रयास करे, मानसिक छवियों पर प्रतिक्रिया देने से इंकार कर दे;

.

* *इस प्रकार, वर्तमान क्षण में जीना है, **जब कोई व्यक्ति घटनाओं को वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, वस्तुनिष्ठ अवलोकन के माध्यम से, वह लोगों को चलते हुए देखता है, जब वह हवा के स्पर्श के बारे में जागरूक होता है, जब वह इमारतों, कारों, पेड़ों को देखता है जो पास से गुजरते हैं, जब वह किसी कार्य या बातचीत में व्यस्त होता है, तो वह केवल कार्य और बातचीत देखता है, जब मानसिक संरचनाएं या मानसिक वस्तुएं दिखाई देती हैं, तो उन्हें तुरंत इस ज्ञान के साथ त्याग दिया जाता है कि वे मन द्वारा निर्मित एक भ्रम हैं, **तब "व्यक्ति वर्तमान क्षण में जी रहा है"।

.

केवल अच्छे विचार ही व्यक्ति के मन में आते हैं, जिनके लिए मन और ज्ञान की योजना बनाने या उन्हें वहां लागू करने की आवश्यकता होती है, जहां उनकी वास्तव में आवश्यकता होती है।

.

व्यक्ति को हमेशा वर्तमान क्षण में जीने का प्रयास करना चाहिए, क्योंकि मानसिक विषयों में उलझे रहना दुख को बढ़ाने का मुख्य कारण है। इसलिए जब कोई व्यक्ति मानसिक विषय-वस्तु को एक घटना के रूप में देखता है, जैसा कि वह छवियों या विचारों के रूप में प्रकट होता है, तो उसे तुरंत उनका त्याग कर देना चाहिए, क्योंकि उसे अच्छी तरह से पता है कि उनमें रहने से आत्म की नई शाखा और उसके बाद चेतना उत्पन्न हो सकती है जो आगे और अधिक दुख पैदा कर सकती है।

.

इस प्रकार, जैसे ही कोई मानसिक छवि या मानसिक गठन दिखाई देता है, व्यक्ति को रुकना चाहिए, और स्वयं से एक प्रश्न पूछना चाहिए, क्या मैं मानसिक छवि या मानसिक गठन में लिप्त होना चाहता हूं जो मेरे मन द्वारा निर्मित एक भ्रम के अलावा कुछ नहीं है?

इस ज्ञान के साथ, व्यक्ति को मानसिक रचना को तुरंत त्याग देना चाहिए जैसे ही वे दिखाई दें अन्यथा उनमें रहने का खतरा है, जो समय की बर्बादी के अलावा और कुछ नहीं है और उस मानसिक विषय के संबंध में दुःख को बढ़ाने का कारण भी है।

.

जिस प्रकार खुले घावों वाली चमड़ी उधेड़ी गाय लगातार कीटों और कीड़ों से घिरी रहती है, उसी प्रकार मनुष्य भी असहाय रूप से छह इंद्रिय माध्यमों - आँख, कान, नाक, जीभ, शरीर और विशेष रूप से मन जो लगातार विचारों में डूबा रहता है - के माध्यम से हर तरफ से उस पर आने वाले इंद्रिय छापों की निरंतर उत्तेजना और जलन के सामने खुला रहता है। इंद्रिय छाप, इन भावनाओं के निरंतर पोषक के रूप में, इस प्रकार निरंतर दुख का कारण बन जाती है।

इस अभ्यस्त लालसा पैटर्न को केवल तभी तोड़ा जा सकता है, जब हम अपने आप को उन छापों की धारा के साथ तादात्म्य करना बंद कर दें, जो मानसिक छवियों के अलावा और कुछ नहीं हैं, और यदि हम स्वचालित सक्रिय प्रतिक्रियाओं से दूर रहना सीखें और एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में तटस्थ होकर खड़े हों, तो इन्द्रिय छापों द्वारा पोषित भावना लालसा या घृणा में बदलना बंद कर देगी, और इस बिंदु पर दुख की प्रतीत्य उत्पत्ति समाप्त हो जाएगी।

.

ऐसा होता है कि घटनाएँ छवियों या मानसिक सामग्री के रूप में लगातार प्रदर्शित होती हैं, और यह "MARA का तरीका" है जो आपको हर समय दुख में व्यस्त रखता है। MARA चाहता है कि आप विपरीतताओं के बीच उलझे रहें, अच्छा या बुरा, सही या गलत, यह या वह इत्यादि।

.

जो व्यक्ति यह समझता है और महसूस करता है कि मानसिक छवियाँ या मानसिक दृश्य कुछ और नहीं बल्कि एक भ्रम है, वह उनके प्रति अपनी प्रतिक्रिया से घृणा महसूस करता है। मैं किसी ऐसी चीज़ पर कैसे प्रतिक्रिया कर सकता हूँ जो एक भ्रम है या सिर्फ़ एक मानसिक छवि है?

आप जो मानसिक छवियां देखते हैं, वे बार-बार सतह पर आती हैं और आपको दुख, चिंता, भय, क्रोध आदि में उलझाए रखती हैं। क्या आप मारा के खेल में फंसना चाहते हैं?

क्या उस चीज़ पर प्रतिक्रिया करना मूर्खतापूर्ण नहीं है जो अस्तित्व में नहीं है और केवल एक मानसिक छवि है?

क्या यह बुद्धिमत्ता है कि जो अस्तित्व में नहीं है, तथा मानसिक छवियों के रूप में सामने आती है, उस पर प्रतिक्रिया करें, तथा ऐसे प्रतिक्रिया करें जैसे कि वह वास्तविक हो, तथा अपने दुख को और बढ़ा लें!

.

इस प्रकार, अगली बार, जैसे ही कोई मानसिक छवि या मानसिक गठन दिखाई दे, व्यक्ति को एक क्षण रुकना चाहिए, और स्वयं से एक प्रश्न पूछना चाहिए, क्या मैं मानसिक छवि या मानसिक गठन में लिप्त होना चाहता हूँ या उस पर प्रतिक्रिया करना चाहता हूँ, जो मेरे मन द्वारा निर्मित एक भ्रम के अलावा और कुछ नहीं है?

इस ज्ञान के साथ, व्यक्ति को मानसिक रचनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करना तुरंत छोड़ देना चाहिए क्योंकि वे दिखाई देते हैं अन्यथा उनमें रहने का खतरा है, जो समय की बर्बादी के अलावा और कुछ नहीं है और उस मानसिक विषय के संबंध में दुख को बढ़ाने का कारण भी है।

+ + +
किसी भी प्रकार के मानसिक विकारों का समाधान कैसे करें?
==========
आध्यात्मिक विज्ञान के उपकरण उर्फ धम्म विपश्यना
==========
अगर कोई इंटरनेट का इस्तेमाल करना चाहता है तो उसे किन उपकरणों की ज़रूरत होगी? कंप्यूटर या स्मार्ट फ़ोन। इसी तरह, अगर कोई आध्यात्मिक विज्ञान का इस्तेमाल करना चाहता है तो उसे इन उपकरणों की ज़रूरत होगी:
गुरु (बुद्ध) द्वारा सिखाई गई आध्यात्मिक विज्ञान की विपश्यना पद्धति में, हम निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग करते हैं:

1. आंतरिक दृष्टि या मन की आंख का उपयोग करते हुए माइंडफुलनेस ध्यान जो प्रत्येक आने वाली हवा और बाहर जाने वाली हवा को नाक के दरवाजों पर ठीक से देखने पर केंद्रित है (नाक के दरवाजों के बाहर, मन की दृष्टि आने वाली हवा को देखती है जो नाक के दरवाजों के बाहर छू सकती है)
2. समता
3. वस्तुनिष्ठ अवलोकन

.

समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन:

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता क्या है?

एक“वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक” बस देखता है, अलग,सभी चीज़ें जैसी हैं,बिना कोई राय दिए, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता,बनाए रखनाकिसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न करके पूर्ण समतायाप्रतिक्रिया जो लालसा या घृणा से प्रेरित होती है,बातचीत या ध्यान की वस्तु (सांस, घटना [सांसारिक बातचीत], संवेदनाएं, विचार, किसी भी प्रकार की मानसिक सामग्री, मानसिक बाधाएं) के प्रति। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक अलग-थलग रहता है और किसी भी चीज़ से नहीं चिपकता। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक अलग-थलग जागरूकता लागू करता है।

एक“वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक”स्वयं को 6-इंद्रिय माध्यमों द्वारा निर्मित छापों या घटनाओं की धारा के साथ नहीं जोड़ता जो परिवर्तनशील अवस्था में हैं, तथा जानता है कि सभी घटनाएँ या सांसारिक अंतःक्रियाएं अनित्य, असंतोषजनक [उनमें दुख का तत्व है] तथा शून्य हैं, उनमें कोई सार नहीं है [कोई आत्म नहीं]। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक रहता है और किसी भी चीज़ से नहीं चिपकता। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।

.

समभाव: यह समझा जाता है कि जब कोईप्रतिक्रिया,वह संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ जवाब देता है,बाहरी वस्तुओं, घटनाओं के साथ प्रत्येक अंतःक्रिया से लालसा या घृणा उत्पन्न नहीं होनी चाहिए, तब व्यक्ति समझ गया हैसमता.इस प्रकार, एक जागरूकता के साथ जवाब देंऔरलालसा या घृणा से प्रतिक्रिया करने से बचेंकिसी भी घटना या बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों के साथ अंतःक्रिया, संवेदनाओं, मानसिक बाधाओं के प्रति सचेत रहना, और ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न हो, इसे ही साधक द्वारा समझा गया समभाव है।

.

.
+++++दुख का सच,

पूरी तरह से समझना है, इसकी उत्पत्ति करने वाली लालसा और अशुद्धियों को त्यागना है या छोड़ देना है, दुख से मुक्ति/ अंतिम लक्ष्य के रूप में निब्बान को महसूस करना है, और मुक्ति की ओर ले जाने वाले आर्य अष्टांगिक मार्ग को विकसित करना है। वह व्यक्ति, जिसने इन चार कार्यों को पूरा कर लिया है, वह थेरवाद बौद्ध धर्म का आदर्श व्यक्ति है। यह "अरहत" है, मुक्त व्यक्ति, जिसने बनने के चक्र से बंधन के सभी बंधनों को तोड़ दिया है और निब्बान और आनंद की अनुभवी स्वतंत्रता में रहता है।

.
.

======
अस्वास्थ्यकर मानसिक सामग्री और स्थूल संवेदनाओं पर कैसे प्रतिक्रिया करें?

++

.

एक अनसुलझे अंतर्क्रिया के कारण घटनाएं मानसिक रूप से सतह पर आ जाती हैं, और हम उसी घटना को ऐसे जीने लगते हैं जैसे कि वह दोबारा घटित हो रही हो, जिससे हम चिंता, भय या बेचैनी से घिरे रहते हैं।

.

इसी प्रकार, अनसुलझे शारीरिक मुद्दे, समस्या के समाधान होने तक दर्द या अन्य संवेदनाओं के रूप में सामने आ सकते हैं।

.

यहां साधक को याद दिलाया जाएगा कि सभी इंद्रिय प्रभाव या घटनाएं या सांसारिक अंतःक्रियाएं, जो किसी भी रूप में - मानसिक छवियों, विचारों या स्थूल संवेदना के रूप में शरीर की सतह पर पीड़ित होती हैं, वे अनित्य हैं, उनमें पीड़ा का तत्व है और वे मात्र छाया, भ्रम हैं।

शून्य या खाली सार रूप में,और इस समझ के साथ कि भ्रम स्थापित हो गया है, व्यक्ति उन्हें [भ्रमपूर्ण छवियों] को लुप्त होते देखता है

.

इस समय आपके मन में जो मानसिक छवि उभरती है, वह कुछ और नहीं बल्कि भ्रम है, और क्या आप भ्रम का जवाब देना चाहते हैं और आघात को पुनः जीना चाहते हैं, जैसे कि यह वास्तविकता में घटित हो रहा हो?
और इस समझ के साथ कि भ्रम स्थापित हो गया है, व्यक्ति उन्हें [भ्रमपूर्ण छवियों] लुप्त होते देखता है।

यहां तक कि किसी भी छोटे या सूक्ष्म विचार को भी उठते ही त्याग देना चाहिए, इस समझ के साथ कि ये भ्रम हैं और इसलिए इन पर प्रतिक्रिया या जवाब देने लायक नहीं हैं।

.

==========

साधक को इस प्रकार चिंतन करना चाहिए:

अभी जो विचार या मानसिक छवि उभरी है, क्या वह मात्र छाया नहीं है? क्या वह स्वप्न जैसा नहीं है? क्या उसमें पदार्थ या शरीर है? क्या अभी जो मानसिक विषय-वस्तु बनी है, वह सार और भ्रम में खाली नहीं है?

इसके अलावा, हालांकि मानसिक सामग्री अवास्तविक या भ्रम है, लेकिन जब कोई मन के माध्यम से उस घटना या मानसिक छवि को दोबारा जीता है, तो मन और शरीर को होने वाली पीड़ा वास्तविक होती है और मन में ऐसी प्रत्येक मानसिक छवि या घटना की घटना और उसके बाद की प्रतिक्रिया के साथ पीड़ा की तीव्रता कई गुना बढ़ जाती है।और साथ
यह समझ कि भ्रम स्थापित हो गया है, हम उन्हें [भ्रमपूर्ण छवियों] को लुप्त होते हुए देखते हैं

अत:, छह इंद्रियों (आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर, मन) के संपर्क से जो मानसिक सामग्री उत्पन्न होती है, वह सब अवास्तविक और शून्य, खाली, मात्र छाया, स्वप्नवत, भ्रम और सारहीन है, और इस ज्ञान के साथ, सभी अस्वास्थ्यकर मानसिक सामग्री को उत्पन्न होते ही त्याग देना चाहिए। वे प्रतिक्रिया करने लायक नहीं हैं और उन पर थोड़ा भी ध्यान नहीं दिया जाना चाहिए।

.==========

इस समय जो मानसिक छवि या अस्वस्थ विचार मन में आते हैं, वे केवल एक भ्रम हैं और इस ज्ञान के साथ ही व्यक्ति को उस मानसिक छवि के प्रति प्रतिक्रिया या प्रतिक्रिया करना छोड़ देना चाहिए।

.

सभी स्थूल संवेदनाओं को उनके मूल में देखा जाता है, जहां संवेदनाएं अपने सटीक उद्गम के समय त्वचा की सतह के साथ संपर्क बनाती हैं, जबकि संवेदनाएं जीवित और सक्रिय होती हैं, और स्थूल संवेदनाओं का ऐसा वस्तुनिष्ठ अवलोकन तब किया जाना चाहिए जब वे उत्पन्न हों और कुछ सेकंड से लेकर कुछ मिनट तक जीवित हों, स्थूल संवेदना से प्रभावित त्वचा की सतह को स्कैन करना, आंतरिक दृष्टि से भाग-दर-भाग, इंच-दर-इंच स्कैन करना, हर जगह घूमना।

त्वचा के एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में संवेदना से पीड़ित होने पर, कुछ सेकंड से लेकर कुछ मिनट तक मन की आंखों से स्कैनिंग की जाती है। स्थूल संवेदनाओं के मामले में, हम त्वचा या शरीर की सतह के सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान तक पहुँचने के लिए संवेदना को पथ के रूप में उपयोग करते हैं और उनके सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान पर संवेदनाओं का निरीक्षण करते हैं, या हम उन कंपनों का भी निरीक्षण कर सकते हैं जो संवेदनाओं से पीड़ित त्वचा की सतह पर होने वाली संवेदनाओं के नीचे हैं।

.

+ +

जबकि मानसिक सामग्री और भूतकाल की घटनाएँ हमें अतीत की यादों को फिर से जीने के लिए प्रेरित करने के लिए दृश्य मानसिक छवियों के रूप में उत्पन्न होती हैं, जो हमें अतीत में अनुभव किए गए दुखों से गुज़रने के लिए मजबूर कर सकती हैं, क्योंकि हम उन पर बिना यह सोचे कि ये अतीत की छवियाँ हैं, प्रतिक्रिया करते हैं। इसी तरह स्थूल संवेदनाएँ जो शरीर के किसी अंग पर उत्पन्न हुई संवेदनाओं या पीड़ा के प्रति अतीत या वर्तमान प्रतिक्रिया का परिणाम हैं और अब वर्तमान क्षण में जीवित हैं।

.

अतीत और वर्तमान के बीच मुख्य अंतर“मानसिक छवियाँ” और "सकल संवेदनाएँ " यह है कि मानसिक छवियां हमें अतीत के आघात को फिर से जीने के लिए मजबूर कर सकती हैं ताकि यदि हम उन पर प्रतिक्रिया करते हैं तो अतीत के दुखों का कारण बन सकता है या उन्हें तीव्र कर सकता है, जबकि “स्थूल संवेदनाओं” के मामले में, शरीर के किसी हिस्से पर चोट लगने या शरीर के किसी हिस्से पर किसी अन्य प्रतिक्रिया के कारण अतीत या वर्तमान में जमा हुआ दुख, जो पीड़ा का कारण बना, पहले से ही दिखाई दे रहा है और स्थूल संवेदना का अनुभव किया जा रहा है क्योंकि शरीर का हिस्सा वास्तविक समय में या “वर्तमान क्षण” में पीड़ित है।

.

मानसिक सामग्री के मामले में, हम उन्हें छवियों के रूप में देखते हैं जो वास्तविक नहीं हैं और इसलिए 'एक भ्रम' है, जिस पर प्रतिक्रिया करने लायक नहीं हैं और उन पर किसी भी प्रतिक्रिया को ज्ञान के साथ "ओह एक भ्रम" कहकर छोड़ दिया जाता है, जबकि स्थूल संवेदनाओं से पीड़ित शरीर के अंग, चूंकि वे जीवित हैं और "वर्तमान क्षण" का बहुत बड़ा हिस्सा हैं, हम उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से, अनासक्त और पूर्ण समभाव के साथ बिना किसी राग या द्वेष के देखते हैं, देखते हैं "सटीक संपर्क सतह” शरीर के उन हिस्सों का जहां संवेदना त्वचा की सतह के साथ संपर्क बना रही है, हर संपर्क का अवलोकन करना, टुकड़ा दर टुकड़ा, इंच दर इंच, एक सेकंड यहां और एक सेकंड वहां, त्वचा की सतह के साथ संवेदना के हर "संपर्क" का अवलोकन करना जहां संवेदना त्वचा की सतह को छूती है।

+ +

.

जब कोई व्यक्ति मानसिक विषय-वस्तु और संवेदनाओं को वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में देखता है, तो उसे शून्य, पदार्थहीन, मात्र छाया, भ्रम पर प्रतिक्रिया करने की निरर्थकता का एहसास होता है, और इस प्रकार वह उनके आक्रमण से मुक्त हो जाता है।

+ +

पी.एस.:

विपश्यना से सीखे गए आध्यात्मिक विज्ञान पद्धति में प्रतिक्रिया करने के 3 तरीके:
+ +

.

1. खुजली की तीव्र अनुभूति पर खुजलाने की स्वैच्छिक क्रिया से प्रतिक्रिया करें, लेकिन ऐसा करते समय खुजलाने की क्रिया के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं का अवलोकन करना चाहिए, खुजलाने वाली त्वचा की सतह पर ध्यान केन्द्रित रखना चाहिए तथा खुजलाने के कारण उत्पन्न होने वाली प्रत्येक संवेदना का वस्तुनिष्ठ रूप से अवलोकन करना चाहिए।

.

2. संवेदनाओं को उनके मूल में देखना, जहाँ संवेदनाएँ त्वचा की सतह के साथ संपर्क बना रही हैं। यहाँ, हम या तो संपर्क में संवेदनाओं को देखते हैं या त्वचा की सतह पर उत्पन्न होने वाले सटीक स्थान को देखते हैं जहाँ संवेदनाएँ त्वचा की सतह के साथ संपर्क बना रही हैं, या उन कंपनों को देखते हैं जो स्थूल संवेदनाओं से ग्रस्त त्वचा की सतह पर हैं।

.

3. सभी प्रकार की मानसिक सामग्री और स्थूल संवेदनाओं का अवलोकन करना - मन में उभरने वाली छवियां या दृश्य, उन्हें इस समझ के साथ देखना कि ये कुछ और नहीं बल्कि महज छाया, भ्रम, शून्य, खाली हैं जिनमें कोई सार नहीं है और इसलिए बुद्धि कहती है कि जो सिर्फ भ्रम है उस पर प्रतिक्रिया या प्रतिक्रिया करने का कोई मतलब नहीं है।
इस समय मन द्वारा निर्मित,और इस समझ के साथ कि भ्रम स्थापित हो गया है, व्यक्ति उन्हें [भ्रमपूर्ण छवियों] लुप्त होते देखता है।

.

.

.

.

हम मानसिक विषय-वस्तु, मानसिक छवियों या 6 इंद्रिय मीडिया छापों को महज भ्रम के रूप में कैसे स्थापित कर सकते हैं?
+ +

गुरु के अपने शब्दों में;वह उन सभी घटनाओं को, जो रूप, भावना, अनुभूति, कल्पना और चेतना से जुड़ी हैं, अस्थिर, तनावपूर्ण, रोग, कैंसर, तीर, पीड़ादायक, पीड़ा, पराया, विघटन, शून्यता, अ-स्व के रूप में देखता है। वह उन घटनाओं से अपना मन हटा लेता है, और ऐसा करके, अपने मन को अमरत्व की संपत्ति की ओर उन्मुख करता है: 'यह शांति है, यह उत्तम है - सभी कल्पनाओं का समाधान; सभी प्राप्ति का त्याग; तृष्णा का अंत; वैराग्य; निरोध; बंधन-मुक्ति।'

.
। अन्य नोट:
.
नाम-रूप या प्राणी निरंतर मानसिक अंतर्वस्तु और स्थूल संवेदनाओं से ग्रसित रहता है; अतीत की घटनाओं की छवियों के रूप में मानसिक अंतर्वस्तु उत्पन्न होती है और उसे अतीत के अनुभवों को पुनः जीने के लिए मजबूर करती है, यद्यपि मन में, इसी प्रकार, पसीना महसूस करना, गर्मी महसूस करना, कटना, खुजली, प्यास, भूख, दर्द आदि जैसी स्थूल संवेदनाएं होती हैं।

एक "वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक" खुद को 6-इंद्रिय माध्यमों [आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर और अधिक विशेष रूप से मन] द्वारा निर्मित छापों या घटनाओं की धारा से नहीं पहचानता है जो परिवर्तनशील अवस्था में हैं, और जानता है कि सभी घटनाएँ या सांसारिक संपर्क अस्थायी, असंतोषजनक [उनमें दुख का तत्व है] और शून्य हैं जिनमें कोई सार नहीं है [कोई आत्म नहीं]। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक अलग-थलग रहता है और किसी चीज़ से नहीं चिपकता। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक अलग-थलग जागरूकता लागू करता है।

.
आइये इसे नीचे दिए गए उदाहरणों से समझने का प्रयास करें:
+ +
भिक्षुओं, 6 इंद्रियों के माध्यम से हम लगातार 6 इंद्रियों [आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर और अधिक विशेष रूप से मन] की सांसारिक वस्तुओं के साथ बातचीत से बनने वाले छापों की धारा के संपर्क में रहते हैं। इन सभी इंद्रियों के छापों या बातचीत को चेतना के रूप में पहचाना जाता है और मस्तिष्क में संग्रहीत किया जाता है। आपका मन एक सूक्ष्म ऊर्जा है जो जन्म से लेकर आज तक संचित चेतना का संग्रह या समुच्चय है।

.
अब, मन इन संज्ञानात्मक अंतःक्रियाओं (संचित चेतना) को मानसिक सामग्री के रूप में हर समय लाता रहता है और आप उन अनुभवों को बार-बार सपनों या विचारों के रूप में जीने के लिए मजबूर हो जाते हैं, जब वे मानसिक सामग्री के रूप में उत्पन्न होते हैं। इसी तरह, भौतिक शरीर पर स्थूल संवेदनाएँ उत्पन्न होती हैं, वह शरीर जो किसी प्रकार की क्षति, काटने, खुजली, चोट, ठंड और गर्मी आदि की अनुभूति से ग्रस्त होता है।

.
जैसा कि किसी ने देखा होगा, “मानसिक सामग्री”हो सकता है कि मस्तिष्क में संग्रहीत चेतना के रूप में संचित पूर्व ज्ञात अनुभव हों और वे प्रकृति के नियम के अनुसार परिवर्तन की स्थिति में मानसिक विचारों या मानसिक सामग्री के रूप में उत्पन्न होते हैं और समाप्त हो जाते हैं, लेकिन "सकल संवेदनाएँ”यह शरीर पर बाहरी वातावरण के प्रभाव के कारण हो सकता है, या शरीर को किसी प्रकार की क्षति (कट, खुजली, काटने, भूख, प्यास, पसीना, ठंड लगना आदि) हो सकती है।

.
मन और पदार्थ की दुनिया में, मन में जो कुछ भी घटित होता है, उसका शरीर पर प्रभाव पड़ सकता है, यदि कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक न हो। मन शरीर से संवेदनाओं के माध्यम से जुड़ा होता है। संवेदनाएँ मन और पदार्थ (शरीर) के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं।
.

तो अब, यदि मन में कोई मानसिक सामग्री उत्पन्न होती है, और यदि कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक नहीं है, और वह उन अतीत के अनुभवों को इस प्रकार से फिर से जीना शुरू कर देता है जैसे कि वे फिर से घटित हो रहे हों, तो मानसिक सामग्री का प्रभाव शरीर पर संवेदनाओं के रूप में महसूस किया जा सकता है।
इसी प्रकार, यदि शरीर पर कटने, खुजली होने, काटने, गर्मी, ठंड, भूख, प्यास आदि के कारण क्षति होने पर स्थूल संवेदनाएं प्रभावित होती हैं, तो वह स्थूल संवेदना मन को स्थूल संवेदना की उपस्थिति के बारे में सूचित करने के लिए संगत मानसिक सामग्री का निर्माण करेगी।

इस प्रकार, मानसिक सामग्री हमेशा मस्तिष्क में संग्रहीत चेतना या स्थूल संवेदनाओं से ग्रस्त शरीर के कारण पैदा होती है। स्थूल संवेदनाओं के लिए भी यही सच नहीं है। स्थूल संवेदनाओं के बिना शरीर हो सकता है लेकिन संवेदनाओं के बिना मानसिक सामग्री कभी नहीं हो सकती, भले ही वे सूक्ष्म हों। हालाँकि, प्रत्येक मानसिक सामग्री के लिए सूक्ष्म संवेदनाएँ मौजूद होती हैं।

अब भिक्षुओ;
इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि मानसिक विषय-वस्तु मस्तिष्क में संग्रहीत चेतना या शरीर पर स्थूल संवेदनाओं या सूक्ष्म संवेदनाओं के कारण उत्पन्न होती है।
.
भिक्षुओ, जब मानसिक विषय-वस्तु मानसिक छवियों, भूतकाल की घटनाओं या स्थूल या सूक्ष्म संवेदनाओं के प्राप्तकर्ता के रूप में उत्पन्न होती है,क्या उनकी भौतिक उपस्थिति है? जिसे आप दूसरों को दिखा सकें?नहीं, इसका मतलब है कि मानसिक विषय-वस्तु शून्य और खाली है, जिसमें दिखाने के लिए कोई पदार्थ या भौतिक उपस्थिति नहीं है।
.
इसी प्रकार, भिक्षुओ, जब मानसिक विषय-वस्तु मानसिक छवियों, भूतकाल की घटनाओं अथवा स्थूल या सूक्ष्म संवेदना के प्राप्तकर्ता के रूप में उत्पन्न होती है,क्या दूसरे लोग उन मानसिक छवियों को देख सकते हैं? नहीं, इसका अर्थ यह हुआ कि जो दूसरों को दिखाई नहीं पड़ता वह मात्र एक भ्रम है, एक स्वप्न है, एक छाया मात्र है।

.
भिक्षुओ, जब मानसिक विषय-वस्तु मानसिक छवियों, भूतकाल की घटनाओं अथवा स्थूल संवेदना के प्राप्तकर्ता के रूप में उत्पन्न होती है,क्या वे अस्थायी, अस्थिर और परिवर्तनीय हैं?

हाँ, भिक्षुओ, जो परिवर्तनशील है और जो अनित्य है, उसे मैं, मुझे या मेरा नहीं कहा जा सकता। इस ज्ञान से व्यक्ति समझ जाता है कि मानसिक सामग्री अलग-अलग इकाई है और मेरी नहीं है।

.
भिक्षुओ, जब मानसिक विषय-वस्तु मानसिक छवियों, भूतकाल की घटनाओं अथवा स्थूल या सूक्ष्म संवेदनाओं के रूप में उत्पन्न होती है,क्या उनमें दुःख का तत्व है? हाँ, भिक्षुओ, जो दुख का कारण बनता है और अभी प्रकट हुआ है वह मैं, मुझे या मेरा नहीं हो सकता। इस ज्ञान से व्यक्ति समझता है कि मानसिक सामग्री अलग-अलग इकाई है और इसे मैं, मुझे या मेरा के रूप में पहचाना नहीं जा सकता और यह हमारा नहीं है।

.
भिक्षुओ, इस प्रकार, मानसिक सामग्री जिसे ऊपर "शून्य और खाली, जिसमें कोई सार नहीं है", "भ्रम", "अस्थायी", "पीड़ा", "अलग-अलग संस्थाएँ, मैं नहीं या मेरी नहीं" के रूप में पहचाना गया है; ऐसी मानसिक सामग्री को जैसे ही वे उठती हैं और मन को दिखाई देती हैं, उन्हें छोड़ दिया जाना चाहिए या त्याग दिया जाना चाहिए। इस प्रकार, मानसिक सामग्री को छोड़ना और दूर करना इस ज्ञान और जागरूकता के साथ अभ्यास किया जाना चाहिए कि "ओह; एक भ्रम फिर से उत्पन्न हो गया है"। यहां तक कि सबसे सूक्ष्म विचार भी, जैसे ही वे उठते हैं और दिखाई देते हैं, उन्हें जाने देना चाहिए

ज्ञान 'एक भ्रम' है, इसलिए उन पर प्रतिक्रिया करने लायक नहीं है और व्यक्ति उन्हें [भ्रामक छवियों] को लुप्त होते हुए देखता है।
.
यह ज्ञान कि मानसिक विषय-वस्तु जो या तो भूतकाल की चेतना के कारण या स्थूल या सूक्ष्म संवेदनाओं के कारण उत्पन्न होती है, वह मन द्वारा निर्मित भ्रम के अलावा और कुछ नहीं है, और जैसे ही वह [मानसिक विषय-वस्तु या मानसिक छवियां] सूक्ष्म रूप में भी प्रकट होती हैं, व्यक्ति को उन्हें तुरंत इस ज्ञान के साथ त्याग देना चाहिए कि ये अस्वस्थ मानसिक विषय-वस्तु हैं जो किसी भी ध्यान देने योग्य नहीं हैं, और इसलिए उन्हें जागरूकता के साथ नजरअंदाज या त्याग दिया जाना चाहिए।ओह; एक बार फिर भ्रम उत्पन्न हो गया है और हम उन्हें [भ्रमपूर्ण छवियों] लुप्त होते हुए देखते हैं"।

भिक्षुओ, क्या हम यह स्थापित कर सकते हैं कि सभी मानसिक विषय-वस्तुएं छह ज्ञानेन्द्रियों या स्थूल और सूक्ष्म संवेदनाओं के माध्यम से एकत्रित संस्कार प्रवाह का परिणाम हैं, और वे कुछ भी नहीं बल्कि भ्रम हैं, शून्य और खाली हैं जिनमें कोई सार नहीं है, वे केवल छाया हैं, स्वप्नवत हैं, उनमें दुख का तत्व है, और जैसे ही वे जागरूकता के साथ उठेंगे, उन्हें तुरंत त्याग दिया जाएगा।ओह; एक बार फिर भ्रम उत्पन्न हो गया है और हम उन्हें [भ्रमपूर्ण छवियों] लुप्त होते हुए देखते हैं"।

+ + + + + + + + + + + +
आइए हम इन्द्रिय मीडिया छापों के मूल्यांकन को भ्रम के रूप में संक्षेप में प्रस्तुत करें:
.
नाम-रूप (अस्तित्व) मन में अचानक उठने वाली मानसिक सामग्री छवि या घटना को देखता है। इसी तरह, नाम-रूप (अस्तित्व) शरीर के अंगों पर उठने वाली स्थूल संवेदनाओं को देख सकता है।

नाम-रूप (सत्ता), किसी भी प्रकार की भूतकाल की घटना या भूतकाल की अंतर्वस्तु की छवि को देखकर, एक क्षण रुकेगा और मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से उस उत्पन्न हुई मानसिक छवि को एक क्षण के लिए वस्तुनिष्ठ रूप से देखने का प्रयास करेगा,
.
नाम-रूप (अस्तित्व), ऐसे वस्तुनिष्ठ अवलोकन के एक सेकंड के बाद मानसिक सामग्री छवि को "एक भ्रम" के रूप में वर्गीकृत करेगा, और इस ज्ञान के साथ 'ओह एक भ्रम", वह इस पर किसी भी ध्यान या प्रतिक्रिया को छोड़ देगा या जाने देगा क्योंकि कोई भी अच्छी बुद्धि वाला व्यक्ति उस पर ध्यान नहीं देगा या प्रतिक्रिया नहीं देगा जो एक भ्रम हैऔर हम उन्हें [भ्रामक छवियों को] लुप्त होते हुए देखते हैं।

.
सभी स्थूल संवेदनाओं को उनके मूल में देखा जाता है, जहाँ संवेदनाएँ अपनी सटीक उत्पत्ति के समय त्वचा की सतह के साथ संपर्क बनाती हैं जबकि संवेदनाएँ जीवित और सक्रिय होती हैं, और स्थूल संवेदनाओं का ऐसा वस्तुनिष्ठ अवलोकन तब किया जाना चाहिए जब वे उठती हैं और कुछ सेकंड से लेकर कुछ मिनट तक जीवित रहती हैं, स्थूल संवेदना से प्रभावित त्वचा की सतह को स्कैन करना, आंतरिक दृष्टि से भाग-दर-भाग, इंच-दर-इंच स्कैन करना, हर सेकंड त्वचा के एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में जाना जो संवेदना से ग्रस्त है, कुछ सेकंड से लेकर कुछ मिनट तक मन की आँखों से स्कैन करना। स्थूल संवेदनाओं के मामले में, हम त्वचा या शरीर की सतह के सटीक उत्पत्ति स्थान तक पहुँचने के लिए संवेदना का उपयोग करते हैं और उनके सटीक उत्पत्ति स्थान पर संवेदनाओं का निरीक्षण करते हैं, या हम उन कंपनों का भी निरीक्षण कर सकते हैं जो संवेदनाओं से ग्रस्त त्वचा की सतह पर होने वाली संवेदनाओं के नीचे हैं।
+ + + + + + + + + + + + + + + + +

माइग्रेन, मानसिक विकार (चिंता, भय, क्रोध, अवसाद आदि), स्थूल संवेदनाओं का समाधान कैसे करें?
संखारा से मुक्ति कैसे प्राप्त करें?

==========
विपश्यना #बुद्ध #आध्यात्मिक विज्ञान
* * आप एस.एन. गोयनका जी द्वारा विपश्यना ध्यान और आनापना ध्यान पर यूट्यूब वीडियो देख सकते हैं, जिससे आपको यह पता चल सके कि संवेदनाओं को देखने के लिए शरीर को कैसे स्कैन किया जाए और आने वाली और बाहर जाने वाली हवा पर कैसे ध्यान लगाया जाए ताकि उसे नियंत्रित या शांत किया जा सके।
मन जो जंगली घोड़े की तरह दौड़ रहा है।यूट्यूब पर आप इस पाठ को खोज सकते हैं: एक घंटे का समूह सेटिंग विपश्यना (ध्यान) हिंदी / अंग्रेजी में गोयनका जी द्वारा]

.
हम प्राणी के रूप में कुछ भी नहीं बल्कि स्वयं के आंकड़ों का संग्रह हैं [रूप (किसी भी सांसारिक वस्तुओं के साथ बातचीत करना),अनुभूति (6 इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से),धारणा (रूप और भावनाओं की परस्पर क्रिया का मूल्यांकन, लालसा या घृणा या तटस्थता के लिए,प्रतिक्रियाओं (निर्माण, स्वैच्छिक कार्य, निर्माण)], और स्व का समुच्चय हैचेतना .
इस प्रकार एकत्रित सभी प्रकार की चेतनाओं का समुच्चय मन है जो सूक्ष्म ऊर्जा के रूप में विद्यमान है।

इस प्रकार, सांसारिक वस्तुओं के साथ 6 इंद्रिय माध्यमों के दैनिक संपर्क के माध्यम से हम जन्म से लेकर आज तक कई प्रकार की चेतनाएं संचित करते आ रहे हैं।
.
/* एक बार किसी भी प्रकार की चेतना निर्मित हो जाने के बाद, वह निरंतर प्रकट होती रहेगी, तथा समय-समय पर उत्पन्न होगी, कुछ समय तक बनी रहेगी और समाप्त हो जाएगी, यही प्रकृति का नियम है। तो, अब यदि चेतना 'माइग्रेन' ने कुछ अपेक्षित परिस्थितियों के कारण जन्म लिया है, तो यह चेतना समय-समय पर सतह पर आती रहेगी, यह उत्पन्न होने के मार्ग का अनुसरण करेगी, कुछ समय तक बनी रहेगी और समाप्त हो जाएगी, जब तक कि इसका समाधान न हो जाए */
.
जन्म से लेकर आज तक प्राणी ने विभिन्न प्रकार की चेतनाएँ संचित की हैं और संचित पिछली चेतना या स्व समय-समय पर प्रकट होती और उभरती है और हमारा शरीर पहले से ज्ञात स्व या चेतना को प्रदर्शित करने या हमें महसूस कराने के लिए प्रोजेक्टर स्क्रीन के रूप में उपयोग किया जाता है और इसीलिए हमें बार-बार दुख का एहसास कराया जाता है, जिससे हम हर समय दुखी और चिंतित रहते हैं। पहले से ज्ञात पिछली मानसिक सामग्री छवियों और घटनाओं के रूप में दृश्यों के रूप में वापस आती है और यदि हम अज्ञानी हैं और इन पिछली मानसिक छवियों पर प्रतिक्रिया करते हैं जैसे कि वे वास्तविक समय में हो रही हैं, तो हम केवल इन पिछली यादों को और अधिक तीव्र बनाते हैं। यह ज्ञान कि ये छवियां वास्तविक नहीं हैं और इसलिए प्रतिक्रिया देने योग्य नहीं हैं और इस ज्ञान के साथ जैसे ही ये उभरती हैं उन्हें त्याग दिया जाना चाहिए। इसी तरह, स्थूल संवेदनाओं को अलग-अलग तरीके से देखा जाता है क्योंकि ये वास्तविक समय और वर्तमान क्षण में हो रही हैं।

.
और हम ऐसी चेतना कैसे पैदा करते हैं जो हमें परेशान करती है, हमें दुखी बनाती है?जब भी हमने भूतकाल या वर्तमान में सांसारिक वस्तुओं या घटनाओं के साथ, लालसा या घृणा से प्रभावित होकर व्यवहार किया है, हम अंततः ऐसी चेतना का निर्माण करते हैं जो पीड़ित होती है, और ऐसे सभी दुःख समय-समय पर उत्पन्न होते हैं और प्रकट होते हैं।

जब तक उनका समाधान नहीं हो जाता।क्या आपको कभी रेस्टोरेंट में वेटर या सर्वर के साथ अपनी बातचीत याद है? नहीं,क्योंकि उनके साथ आपकी बातचीत तटस्थ है, न कि लालसा या घृणा से वातानुकूलित, वे भोजन परोसते हैं, आप बिल का भुगतान करते हैं, आपका काम पूरा हो जाता है, सब कुछ भूल जाते हैं। लेकिन अगर यही बातचीत किसी कारण से वेटर या सर्वर के प्रति घृणा या लालसा से वातानुकूलित थी, तो आप सर्वर को तब तक याद रखेंगे जब तक चेतना कमजोर नहीं हो जाती और फीकी नहीं पड़ जाती।

.
.
/* चाहे मानसिक सामग्री छवियां हों या शरीर पर स्थूल संवेदना, उन्हें पहले आत्मा और उसके बाद चेतना के रूप में जाना जाता है, और प्रकृति के नियम के अनुसार कोई भी चेतना जो बनाई जाती है, वह उत्पन्न होगी, थोड़ी देर तक बनी रहेगी और समय-समय पर समाप्त हो जाएगी, और व्यक्ति को सीखना चाहिए कि महानतम आध्यात्मिक विज्ञान शिक्षक "बुद्ध" द्वारा सिखाई गई आध्यात्मिक विज्ञान पद्धति का उपयोग करके उनसे कैसे निपटना है।
* /
.

.
अब;<u>समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन</u> ये दो उपकरण हैं जिनका उपयोग हम धम्म की शिक्षाओं में करते हैं।

.
<u>वस्तुनिष्ठ अवलोकन:</u> जब कोई डॉक्टर अपने मरीज को देखता है, तो क्या वह कहता है कि वह मेरा भाई है, या मेरा रिश्तेदार है, या मेरा दोस्त या परिचित है और इसलिए मैं उसका खास तरीके से इलाज करूंगा? नहीं। एक डॉक्टर अपने सभी मरीजों को अलग-थलग होकर देखता है, खुद को उनके साथ पहचाने बिना। वह सर्जरी करता है या इंजेक्शन लगाता है। भिक्षुओं, इस तरह से हमें अपने सभी विकारों को देखना चाहिए, चाहे वे मानसिक हों या स्थूल, बिना खुद को विकारों से पहचाने।

आदत का स्वरूप संवेदनाओं और अशुद्धियों में डूबे रहने से बदलकर उन्हें पृथक होकर देखने में
बदल जाना चाहिए।
.
<u>समभाव:</u> यहाँ व्यक्ति को पता है कि उसे अपने दैनिक जीवन में आने वाली किसी भी घटना के प्रति कोई जुनून या घृणा नहीं पैदा करनी है। यहाँ व्यक्ति मानसिक या स्थूल विकारों के प्रति कोई इच्छा या घृणा नहीं दिखाता या पैदा नहीं करता। वह बस उन्हें तटस्थ भाव से देखता है, पूर्ण समता बनाए रखता है, स्थूल संवेदनाओं को टुकड़ा-टुकड़ा, इंच-इंच, एक सेकंड यहाँ, दूसरे सेकंड वहाँ शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर चलते हुए देखता है।

स्व [5 खंड] क्या है?<u>रूप</u> (किसी भी सांसारिक वस्तुओं के साथ बातचीत करना),<u>अनुभूति</u> (6 इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से),<u>धारणा</u> (रूप और भावनाओं की परस्पर क्रिया का मूल्यांकन, लालसा या घृणा या तटस्थता के लिए, <u>प्रतिक्रियाओं</u> (संरचनाएं, स्वैच्छिक कार्य, निर्माण), <u>चेतना</u>].

हमने जन्म से लेकर आज तक चेतना से संबंधित अनेक आंकड़े एकत्रित किए हैं, और प्रत्येक चेतना सूक्ष्म स्तर पर स्व-डेटा के समुच्चय के अलावा और कुछ नहीं है।
.

इस प्रकार, मान लीजिए कि, जब कोई गणित के बारे में चेतना एकत्रित कर रहा था; तालिका 2 की सीख = तालिका-2 के लिए बनाई गई चेतना या जागरूकता

तालिका 4 सीखना = तालिका-4 के लिए बनाई गई चेतना या जागरूकता बीजगणित सीखना = बीजगणित के लिए बनाई गई चेतना या जागरूकता ज्यामिति सीखना = ज्यामिति के लिए बनाई गई चेतना या जागरूकता . . और इसी तरह, आगे

। । और इसी तरह
इस प्रकार, उपरोक्त सभी चेतनाओं का योग =इस प्रकार गणित की चेतना का निर्माण हुआ।

.
इस प्रकार विशिष्ट चेतना का निर्माण हुआ।
इसी प्रकार, हमने रिश्तेदारों, मित्रों, अन्य विषयों, खेल गतिविधियों, काम आदि के प्रति चेतना का निर्माण किया है।
.
.
अब हम अपने मूल विषय पर वापस आते हैं, चेतना माइग्रेन कैसे बना?

पिछले उदाहरण में, चेतना गणित के लिए आवश्यक शर्तें गणित के कई चरणों को सीखना थीं, जो तालिका-2 को सीखने से शुरू होती हैं। इसी तरह चेतना "रिश्तेदारों" के लिए आवश्यक शर्तें भाइयों, बहनों, चचेरे भाई-बहनों, माता, पिता आदि के बारे में सीखना थीं।

.
। और इसी तरह।
.
.
इसी प्रकार, चेतना के लिए भी आवश्यक शर्त मौजूद है=माइग्रेन. अब,चूंकि माइग्रेन के लिए स्व-डेटा और अनुवर्ती चेतना बनाने वाली अपेक्षित स्थितियां ज्ञात नहीं हैं,हम माइग्रेन का समाधान कैसे करें या खुद को इससे कैसे मुक्त करें?चेतना=माइग्रेन?

+ + + + +
आइये वापस मास्टर्स की शिक्षाओं पर आते हैं:The बुद्धा , ने एक ऐसी तकनीक खोजी जिसके द्वारा “”जैसे ही कोई अशुद्धता [संवेदना] उत्पन्न होती है, आप उसे देखते हैं, और आप उससे बाहर हो जाते हैं। शरीर में संवेदना के बिना मन में कुछ भी उत्पन्न नहीं हो सकता। यह प्रकृति का नियम है। इसलिए, जब भी चिंता, जुनून या डर या अवसाद उत्पन्न होता है, तो शरीर पर संवेदना अवश्य होती है। हर संवेदना, चाहे वह सुखद हो या अप्रिय, स्थूल हो या सूक्ष्म, एक ही विशेषता रखती है, उत्पन्न होना, समाप्त होना। इसलिए, यह विशेष मलिनता जो उत्पन्न हुई है, वह भी अनित्य है। यह शाश्वत नहीं है। मुझे देखना है कि यह कितने समय तक चलती है। यह आप पर हावी नहीं हो सकती क्योंकि आप इसे वस्तुनिष्ठ रूप से देख रहे हैं। यह कमजोर और कमजोर होती जाती है और समाप्त हो जाती है क्योंकि कोई इसे वस्तुनिष्ठ रूप से, अलग और पूर्ण समता के साथ देखना जारी रखता है और वर्तमान में महसूस की जा रही संवेदनाओं के प्रति घृणा पैदा नहीं करता है।

.
संवेदनाएं मन और पदार्थ के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं, इसलिए जब कोई व्यक्ति पूर्ण समता के साथ संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ रूप से अवलोकन करता है, तो वह ऐसे अवलोकन से मन और पदार्थ दोनों की अशुद्धियों को मिटा रहा होता है।
.
इस प्रकार, संक्षेप में, जब "आत्मसमुच्चय" के सभी तत्व राग, द्वेष या मोह से रहित हो जाते हैं, तब छहों ज्ञानेन्द्रियाँ (आँख, कान, नाक, जीभ, मन, शरीर) शांत हो जाती हैं, और व्यक्ति अप्रतिबंधित जागरूकता के साथ रहता है।रूप, भाव, भावना के प्रति राग और द्वेष के बिना,

अनुभूति, निर्माण, ज्ञानात्मक चेतना अशुद्धता से मुक्त है और ऐसी चेतना आनंद है।लेकिन यह अच्छी तरह जानते हुए कि चेतना और आत्म समुच्चय अनित्य हैं और परिवर्तनशील हैं; चेतना और आत्म समुच्चय के प्रति किसी भी प्रकार के जुनून, इच्छा, प्रेम, प्यास, बुखार और लालसा से बचना चाहिए।

+ + + + +

और; हम उनके संपर्क स्थान पर संवेदना का निरीक्षण कैसे करें? ==========

शरीर की संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें? एक साधक को शरीर के उस हिस्से के "सटीक संपर्क स्थान" को खोजने के लिए संवेदना के मार्ग का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित होना चाहिए जहां संवेदनाएं जीवित हैं, और इसके बजाय "संपर्क के ठीक उस स्थान पर संवेदना के उठने का निरीक्षण करें जहां संवेदना संवेदना से प्रभावित शरीर के हिस्से को छूती है।

.
हम संवेदना को एक मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं और शरीर के उस हिस्से के प्रभावित क्षेत्र का वस्तुपरक रूप से निरीक्षण करते हैं जहाँ संवेदना बिल्कुल संपर्क बनाने की कोशिश करती है, संपर्क का यह वस्तुपरक और समभावपूर्ण निरीक्षण, संवेदना को उलट देता है और आप पाते हैं कि संवेदना गायब हो जाती है। इसे संवेदना के ठीक उनके उत्पन्न होने या संपर्क के समय सूक्ष्म या भेदक निरीक्षण के रूप में जाना जाता है।
.
संवेदनाओं के मामले में 'संपर्क' का निरीक्षण करने का मतलब है 'त्वचा की संपर्क सतह' का निरीक्षण करना, जहाँ भी या सभी जगहों पर संवेदनाओं ने स्पर्श किया है। इस मामले में संवेदनाओं को उनके सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान पर देखा जाता है, बस 'त्वचा के उस क्षेत्र' का निरीक्षण करें जिसने संवेदनाओं के साथ "संपर्क" बनाया या संवेदनाओं द्वारा छुआ गया।
.
साधक को उन्हें यह सिखाना चाहिए कि वे उस संपर्क को देखें जहां संवेदना प्रभावित शरीर के अंग को छूती है। अगर आपने उस सटीक संपर्क क्षण को देखना सीख लिया है जब संवेदना प्रभावित शरीर के अंग से संपर्क करती है, तो आप संवेदना को जड़ से खत्म करना सीख गए होंगे। इस प्रकार, संपर्क पर ध्यान करने से दुख को जड़ से खत्म करने में सक्षम होता है।
.
जैसे किसी स्थान का पता ढूँढते समय आप किसी दूसरे स्थानीय व्यक्ति की मदद लेते हैं और जब पता तक पहुँचने का रास्ता पता चल जाता है और समझ में आ जाता है, तो आप उस व्यक्ति को अनदेखा कर देते हैं और सही गंतव्य पर पहुँच जाते हैं; उसी तरह संवेदनाओं का उपयोग उनकी सटीक उत्पत्ति तक पहुँचने के लिए किया जाता है, जहाँ वे संवेदना से प्रभावित त्वचा की सतह के साथ संपर्क बनाते हैं, और जब सटीक उत्पत्ति स्थान या संपर्क समझ में आ जाता है और देखा जाता है, तो इस तरह से व्यक्ति संवेदनाओं को उनके सूक्ष्म स्तर पर या ठीक संपर्क पर देखता है। इस प्रकार, हम दुख को जड़ से मिटाने के लिए संवेदनाओं के संपर्क का निरीक्षण करते हैं।

.
दूसरे शब्दों में, संवेदनाओं को ठीक उनके उत्पन्न होने के स्थान पर देखें जहां संवेदनाएं त्वचा की सतह के साथ संपर्क बनाती हैं, इस तरह आप उन संवेदनाओं को पकड़ रहे हैं जहां वे अभी भी कमजोर हैं और अभी उत्पन्न होना शुरू हुई हैं, और बुद्ध के अनुसार, जब संवेदनाओं को उनके उत्पन्न होने के दौरान और शरीर के अंगों पर अपना प्रभाव डालने से पहले देखा जाता है, तो वे धीमी हो जाती हैं और जल्दी से गायब हो जाती हैं।

.
या अधिक स्पष्ट रूप से कहें तो, मान लें कि आप देखते हैं कि संवेदनाएं शरीर के किसी भाग को प्रभावित कर रही हैं, अब आप शरीर के उस भाग के प्रत्येक स्थान का निरीक्षण करेंगे जिसे संवेदनाओं ने छुआ है।
.

संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें, यह समझाने के लिए एक और उदाहरण के रूप में; मान लीजिए कि एक वर्ग फुट क्षेत्र पर बारिश की बूंदें गिर रही हैं, तो आप प्रत्येक बारिश की बूंद को ठीक संपर्क स्थान पर या जहां बारिश की बूंद गिरती है और भूमि क्षेत्र से मिलती है या स्पर्श करती है, वहां देखेंगे, इस प्रकार आपकी आंतरिक दृष्टि बारिश की बूंदों के संपर्क क्षण पर केंद्रित होती है और इसी तरह आप प्रत्येक संवेदना का निरीक्षण करेंगे क्योंकि यह शरीर के हिस्से की त्वचा की सतह से संपर्क बनाती है या स्पर्श करती है।

.
उदाहरण के रूप में SAW और WOOD का उपयोग करके संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के हिस्से का निरीक्षण कैसे करें, इसके एक अन्य उदाहरण में, SAW (संवेदना) और WOOD (संवेदना से प्रभावित शरीर का हिस्सा क्षेत्र), हम SAW (संवेदना) या WOOD (संवेदना से प्रभावित शरीर का हिस्सा क्षेत्र) का निरीक्षण नहीं करते हैं, लेकिन हम संपर्क सतह का निरीक्षण करते हैं जब भी या जहां भी SAW लकड़ी को काटता है या SAW लकड़ी से मिलता है।
==========

<u>जैसा कि ऊपर बताया गया है, इस ज्ञान के साथ, हम माइग्रेन का समाधान निम्नानुसार करेंगे:</u>
==========
यहां याद रखने योग्य सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि माइग्रेन या किसी अन्य प्रकार की अनुभूति होने पर व्यक्ति को सचेत रहना चाहिए, और जैसे ही माइग्रेन का प्रभाव शुरू हो, व्यक्ति को तुरंत बैठकर, चलते हुए या सोते हुए, बंद आंखों से मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए निम्नलिखित तकनीक का प्रयोग करना शुरू कर देना चाहिए।
माइग्रेन की अनुभूतियों के तुरंत बाद इस तकनीक को शुरू करना बहुत ज़रूरी है। हालाँकि, इस तकनीक को अलग-अलग तरीकों से भी इस्तेमाल किया जा सकता है, चाहे व्यक्ति माइग्रेन से प्रभावित हो या नहीं, किसी भी पहले से मौजूद अनुभूतियों को ढूँढ़ने से उसके लिए पहले से ही कार्रवाई सुनिश्चित हो जाएगी।

.
यहाँ विचार यह है कि माइग्रेन की अनुभूति को वस्तुनिष्ठ अवलोकन और पूर्ण समता बनाए रखते हुए देखा जाए। जैसे ही माइग्रेन शुरू होता है, व्यक्ति को यह याद रखना चाहिए कि "मुझे संवेदनाओं में डूबे नहीं रहना चाहिए, इसके बजाय, मुझे माइग्रेन की अनुभूति को अलग-थलग होकर देखना चाहिए, और वस्तुनिष्ठ अवलोकन की प्रक्रिया के दौरान माइग्रेन की अनुभूति के प्रति कोई जुनून या घृणा पैदा किए बिना देखना चाहिए।

यहां, हम संवेदना को एक पथ के रूप में प्रयोग करते हैं, ताकि शरीर की उस सटीक सतह तक पहुंच सकें जहां संवेदनाएं त्वचा की सतह के साथ संपर्क बना रही हैं, तथा संवेदनाओं को उनके सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान पर देखते हैं।
.
.
अब माइग्रेन शुरू हो गया है,तो बस अपनी आँखें बंद करें, और आंतरिक दृष्टि या मन की आँखों से, आप माइग्रेन की संवेदनाओं को देखना शुरू कर देते हैं क्योंकि वे प्रभावित शरीर के अंग (इस मामले में सिर) को घेरना शुरू कर देते हैं। आप “समग्र रूप से निरीक्षण” या टुकड़ों में निरीक्षण करने के बीच बारी-बारी से या स्विच कर सकते हैं, संपर्क या संवेदनाओं के हर सेकंड के उद्देश्यपूर्ण और समभावपूर्ण अवलोकन के बाद एक स्थान से दूसरे स्थान पर जा सकते हैं, माइग्रेन से पीड़ित शरीर के अंग क्षेत्र के भीतर।

.
आंतरिक दृष्टि से स्कैन करते समय, व्यक्ति को हर सेकंड या दो सेकंड में प्रभावित या प्रभावित शरीर के अंग के क्षेत्र में घूमते रहना चाहिए और हर उस संपर्क का निरीक्षण करना चाहिए जहाँ माइग्रेन की अनुभूति त्वचा की सतह से मिलती है। ऐसा प्रत्येक अवलोकन वस्तुनिष्ठ होना चाहिए और देखी जा रही संवेदनाओं के प्रति किसी भी तरह के जुनून या घृणा से रहित होना चाहिए।
.

हम आमतौर पर संवेदनाओं को उनके सटीक स्थान पर देखते हैं, जहाँ संवेदना त्वचा की सतह के साथ संपर्क बना रही होती है और हम हर ऐसे संपर्क को देखते हैं जहाँ माइग्रेन की संवेदना शरीर या सिर के हिस्से को प्रभावित करने की कोशिश कर रही होती है। तो, दूसरे शब्दों में आप उस समय संवेदना और प्रभावित त्वचा की सतह के बीच होने वाले हर संपर्क या हाथ के हिलने को देख रहे होते हैं।

.
कुछ मिनटों तक या जब तक माइग्रेन की संवेदनाएं जीवंत और विद्यमान हैं, तब तक ऐसे वस्तुनिष्ठ और समभावपूर्ण अवलोकन के बाद, व्यक्ति यह देख सकता है कि माइग्रेन शांत हो गया है या गायब हो गया है।

.
व्यक्ति को "दुख में डूबे रहने" की आदत बदलनी होगी, इसके स्थान पर आदत पैटर्न को बदलना होगा कि जैसे ही मन या शरीर पर कोई संवेदना उत्पन्न हो, उसे वस्तुपरक रूप से देखें, बस मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि से देखें, पूरे दिन 24/7, चलते, बैठते, सोते और जागते समय संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के अंगों के प्रत्येक संपर्क स्थान का निरीक्षण करें।

अवलोकन का नियम ऊपर वर्णित है, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और पूर्ण समभाव। यदि खुजली हो, तो खुजली के त्वचा की सतह से हर संपर्क को देखें, जहाँ भी खुजली त्वचा से संपर्क करती है। यदि क्रोध हो, तो क्रोध से प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र को देखें, यदि चिंता हो, तो शरीर के उस हिस्से को देखें जो चिंता के प्रभाव को देख रहा हो, इत्यादि। बस संवेदनाओं को उनके सटीक उद्गम पर या पीड़ित शरीर के अंगों की हर संपर्क सतह पर देखें।

.
अब आप हमें बताइए कि आप चिंता, भय, क्रोध या अवसाद की अनुभूतियों को कैसे देखेंगे?

+ + + + + + + + + + + + + + + + + +
.
संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे करें, यह समझाने के लिए एक और उदाहरण के रूप में; मान लीजिए कि एक वर्ग फुट क्षेत्र पर बारिश की बूंदें गिर रही हैं, तो आप प्रत्येक बारिश की बूंद को ठीक संपर्क स्थान पर या जहां बारिश की बूंद गिरती है और भूमि क्षेत्र से मिलती है या स्पर्श करती है, वहां देखेंगे, इस प्रकार आपकी आंतरिक दृष्टि बारिश की बूंदों के संपर्क क्षण पर केंद्रित होती है और इसी तरह आप प्रत्येक संवेदना का निरीक्षण करेंगे क्योंकि यह शरीर के हिस्से की त्वचा की सतह से संपर्क बनाती है या स्पर्श करती है।

.
संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के अंग, SAW (संवेदना) और WOOD (संवेदना से प्रभावित शरीर का अंग क्षेत्र) का निरीक्षण करने के एक अन्य उदाहरण में, हम SAW (संवेदना) या WOOD (संवेदना से प्रभावित शरीर का अंग क्षेत्र) का निरीक्षण नहीं करते हैं, लेकिन हम संपर्क सतह का निरीक्षण करते हैं जब भी या जहां भी RAW लकड़ी को काटता है या RAW लकड़ी से मिलता है।
.
आपको हमेशा संवेदनाओं के उठने के प्रति सतर्क रहना चाहिए क्योंकि आप उन्हें तब पकड़ना चाहते हैं जब वे अभी भी कमजोर हैं और आपके शरीर के अंगों पर पकड़ बनाने की कोशिश कर रहे हैं, और जैसे ही उनका प्रभाव पड़ता है। चिंता, भय, क्रोध या अवसादया कोई अन्य मानसिक समस्या या स्थूल संवेदनाएँ आती हैं, तो व्यक्ति को तुरंत उन्हें याद दिलाना चाहिए, "मुझे संवेदनाओं में डूबे नहीं रहना चाहिए, इसके बजाय, मुझे संवेदना का अवलोकन करना शुरू करना चाहिएचिंता, भय, क्रोध या अवसादआदि। पूर्ण समता बनाए रखते हुए, विरक्त होकर, किसी भी प्रकार का राग या द्वेष उत्पन्न किए बिना।

;

आराम करें, और फिर व्यक्ति अपने मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि के माध्यम से, उत्तेजना से प्रभावित शरीर के अंगों का निरीक्षण करना शुरू कर देता है।चिंता, भय, क्रोध या अवसाद (आमतौर पर छाती, पेट, पैर और पीछे का हिस्सा और कभी-कभी सिर भी), और प्रभावित क्षेत्र के भीतर संवेदना और शरीर के हिस्से के हर संपर्क स्थान को देखता है, कभी-कभी समग्र रूप से और कभी-कभी टुकड़ा-टुकड़ा, इंच-इंच, भाग-भाग करके, शरीर के हिस्से के साथ संवेदना के हर संपर्क को देखता है।

+ + + + + + + +

इसके अलावा, वैकल्पिक रूप से व्यक्ति को आनापान ध्यान में नाक के द्वार पर ठीक नीचे वर्णित विधि के अनुसार दिन में कुछ बार कम से कम 5-10 मिनट तक ध्यान करना सीखना चाहिए, जिससे 6 इंद्रिय माध्यम और मन शांत हो जाएं।

कोई भी व्यक्ति श्री एस.एन. गोयनका जी द्वारा सिखाई गई विपश्यना ध्यान साधना सीख सकता है।

[यूट्यूब पर इस पाठ को खोजें: एक घंटे का समूह सेटिंग विपश्यना (ध्यान) हिंदी / अंग्रेजी में गोयनका जी द्वारा]

+ + + वायु पर ध्यान [आनापान] करने का सही तरीका क्या है?

<u>आनापान श्वास अवलोकन 2 वाक्यों में:-</u> नाक की परिधि के भीतर सांस की विशेषताओं (लंबाई, मोटाई, नाक की दीवारों के भीतर स्पर्श), नाक के द्वार पर हवा के स्पर्श और अंत में नाक के ठीक नीचे ऊपरी होठों पर सांस लेने और छोड़ने की गति का निरीक्षण करें।

.

<u>आनापान श्वास अवलोकन 2 वाक्यों में:-</u> नाक की परिधि के भीतर सांस की विशेषताओं (लंबाई, मोटाई, नाक की दीवारों के भीतर स्पर्श), नाक के द्वार पर हवा के स्पर्श और अंत में नाक के ठीक नीचे ऊपरी होठों पर सांस लेने और छोड़ने की गति का निरीक्षण करें।

.
व्यक्ति को "दुख में डूबे रहने" की आदत बदलनी होगी, इसके स्थान पर आदत पैटर्न को बदलना होगा कि जैसे ही मन या शरीर पर कोई संवेदना उत्पन्न हो, उसे वस्तुपरक रूप से देखें, बस मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि से देखें, पूरे दिन 24/7, चलते, बैठते, सोते और जागते समय संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के अंगों के प्रत्येक संपर्क स्थान का निरीक्षण करें।

अवलोकन का नियम ऊपर वर्णित है, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और पूर्ण समभाव। यदि खुजली हो, तो खुजली के त्वचा की सतह से हर संपर्क को देखें, जहाँ भी खुजली त्वचा से संपर्क करती है। यदि क्रोध हो, तो क्रोध से प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र को देखें, यदि चिंता हो, तो शरीर के उस हिस्से को देखें जो चिंता के प्रभाव को देख रहा हो, इत्यादि। बस संवेदनाओं को उनके सटीक उद्गम पर या पीड़ित शरीर के अंगों की हर संपर्क सतह पर देखें।

+ + + + + + + + + + +

विपश्यना #बुद्ध #आध्यात्मिक विज्ञान
.

विपश्यना कौन सीख सकता है? क्या विपश्यना कोर्स करने से कोई बौद्ध बन जाता है?

==========
भिक्षुओ और सामान्य लोगों; तुम्हें यह कहना चाहिए: .

यदि विभिन्न धर्मों, समुदायों और भाषाओं के छात्रों का एक वर्ग हो और यदि इस वर्ग के छात्रों को यहूदी मूल के एक स्पेनिश व्यक्ति द्वारा विज्ञान और गणित के विषय पढ़ाए जाएं, तो क्या इस व्यक्ति द्वारा पढ़ाए जाने पर छात्रों का यह वर्ग यहूदी हो जाएगा?

नहीं, छात्र सिर्फ विज्ञान और गणित सीख रहे हैं और सिर्फ इसलिए यहूदी नहीं बन रहे हैं क्योंकि ये विषय एक यहूदी व्यक्ति द्वारा पढ़ाए गए थे।
.
इसी तरह, जब कोई बुद्ध द्वारा समझी और सिखाई गई विपश्यना सीखता है, तो वह बौद्ध नहीं बन जाता। वे केवल आध्यात्मिक विज्ञान के तरीके सीखते हैं, जिन्हें आध्यात्मिक विज्ञान के सबसे महान शिक्षक बुद्ध ने सीखा, समझा और सिखाया।

.
इस प्रकार, हमें विपश्यना की शिक्षा इस बात को अच्छी तरह जानते हुए लेनी चाहिए कि विपश्यना का धर्म, समुदाय या भाषा से कोई संबंध नहीं है।
जिस प्रकार वायु को सभी लोग सांस के साथ अंदर ले सकते हैं, उसी प्रकार विपश्यना को भी सभी लोग सीख और सिखा सकते हैं।
.

=====
मानसिक सामग्री के प्रति स्वस्थ और अस्वास्थ्यकर कार्रवाई
++

विपश्यना # आध्यात्मिक विज्ञान # बुद्ध

भिक्षुओ, अगर मैं आपसे एक बड़े गुर्राते हुए बाघ की कल्पना करने और उसका मानसिक चित्र बनाने के लिए कहूँ जो आपसे बस कुछ ही फीट की दूरी पर बैठा है, और जब आप अपने दिमाग में उस बड़े गुर्राते हुए बाघ की ऐसी छवि बना लेते हैं जो आपसे बस कुछ ही फीट की दूरी पर बैठा है, तो आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी? क्या आप डरेंगे या जानवर से दूर भागने की कोशिश करेंगे?

.
यह सुनकर एक भिक्षु ने कहा; आदरणीय महोदय, कोई उस चीज़ पर कैसे प्रतिक्रिया कर सकता है जो केवल मन द्वारा बनाई गई छवि है?

.
भिक्षुओ, तो फिर भूत और भविष्य की मानसिक छवियों और घटनाओं का अनुभव करने वाले प्राणी, जो मानसिक सामग्री के रूप में परिवर्तनशील अवस्था में हैं, उनसे क्यों प्रभावित होते हैं? क्या वे उन छवियों पर इस तरह प्रतिक्रिया नहीं करते जैसे कि वे वास्तविक समय में घटित हो रही हों? और किसी ऐसी चीज़ पर प्रतिक्रिया करके जो सिर्फ़ एक भ्रम है, एक मानसिक छवि जो अभी-अभी बनी है, क्योंकि मन में अभी-अभी बनी छवि वास्तविक कैसे हो सकती है?

.
भिक्खु का; यह ज्ञान कि मानसिक विषय-वस्तु मन द्वारा अभी-अभी बनाई गई छवियां मात्र हैं, वास्तविक नहीं हैं, मानसिक विषय-वस्तु को वास्तविक मानने और अज्ञानतापूर्वक उन पर गलत तरीके से प्रतिक्रिया करने के संबंध में मन की अशुद्धता से छुटकारा पाने के लिए विकसित किया जाना चाहिए। जब प्राणी इन भूत और भविष्य की मानसिक छवियों पर प्रतिक्रिया करते हैं, जो कि एक भ्रम के अलावा कुछ नहीं हैं और अभी-अभी बनी हैं, तो वे चिंता, भय, उत्तेजना, क्रोध की संवेदनाएं पैदा करते हैं, जो वास्तविक हैं और इस प्रकार प्राणी हर समय दुख से पीड़ित रहते हैं।

.
भिक्षुओं का मानना है कि मन और मन की सामग्री केवल एक घटना है, 'मैं' नहीं, 'मुझे' नहीं, 'मेरा नहीं' और 'स्व-रहित' अर्थात शून्य है, जिसमें कोई पदार्थ नहीं है' इत्यादि। क्योंकि, अभी मानसिक छवियों के रूप में जो कुछ बना है, वह मैं, मुझे या मेरा कैसे हो सकता है? उन्हें एक निष्पक्ष पर्यवेक्षक के रूप में देखने पर, कोई भी स्पष्ट रूप से समझ सकता है कि किसी ऐसी चीज़ पर प्रतिक्रिया करना कोई बुद्धिमत्ता नहीं है जो केवल एक मानसिक छवि है, और ऐसी घटनाओं के संबंध में चिंता, भय, उत्तेजना, क्रोध आदि की वास्तविक संवेदनाएँ पैदा करना कोई बुद्धिमत्ता नहीं है जो अवास्तविक हैं।

.
चेतना को अहंकार से ग्रसित तब कहा जाता है जब वह मैं, मुझे या मेरा की धारणा से ग्रस्त होती है।

.
.
यह सुनकर एक भिक्षु ने कहा, आदरणीय महोदय; जब मैं एक घर में भिक्षा मांगने गया था, तो मकान मालिक ने मेरे साथ दुर्व्यवहार किया और तब से मैं चिंता में डूबा हुआ हूँ। उस घटना की मानसिक सामग्री और छवियाँ मुझे चिंता में डाल रही हैं क्योंकि मैं हर कुछ घंटों में इन छवियों को देखता हूँ।

.
यह सुनकर आदरणीय महोदय ने कहा:

भिक्षुओ, जब कोई आपको गाली देता है, तो निश्चित रूप से वह व्यक्ति दुखी होगा, क्योंकि जो व्यक्ति शांत है, वह किसी को गाली कैसे दे सकता है? आपको केवल उस व्यक्ति के प्रति दया रखनी चाहिए और उसे मन की शांति का आशीर्वाद देना चाहिए।

.

दूसरी बात, घटना "वर्तमान क्षण" में से किसी एक में कुछ सेकंड या मिनटों के लिए घटित हुई। एक अज्ञानी साधक होने के नाते, आपने उस घटना या अंतःक्रिया के घटित होने पर तटस्थ वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता [जीवन के सभी मार्गों या अंतःक्रियाओं में राग या द्वेष उत्पन्न न करना] का पालन नहीं किया। उस घटना से जो चेतना पैदा हुई, वह इस प्रकार द्वेष [भय और चिंता] से प्रभावित थी और इसलिए आप पीड़ित हैं। इस प्रकार पैदा हुई चेतना प्रकृति के नियम के अनुसार उठती रहेगी, कुछ समय तक बनी रहेगी और समाप्त हो जाएगी।

.

.

भिक्षुओं; लेकिन कोई अतीत की मानसिक सामग्री या छवियों से कैसे डर सकता है जो "अभी बन रही हैं" और केवल मानसिक छवियों के रूप में हैं? अतीत या भविष्य की सभी मानसिक सामग्री एक भ्रम के अलावा कुछ नहीं हैं और उन पर प्रतिक्रिया करने में क्या समझदारी है?

.

भिक्खु का; यह ज्ञान कि मानसिक विषय-वस्तु मन द्वारा अभी-अभी बनाई गई छवियां मात्र हैं, वास्तविक नहीं हैं, मानसिक विषय-वस्तु को वास्तविक मानने और अज्ञानतापूर्वक उन पर गलत तरीके से प्रतिक्रिया करने के संबंध में मन की अशुद्धता से छुटकारा पाने के लिए विकसित किया जाना चाहिए।

.

इन पर होने वाली अस्वास्थ्यकर प्रतिक्रिया को हर कीमत पर टाला जाना चाहिए और सभी भूत या भविष्य की मानसिक सामग्री या छवियों को बुद्धिमत्ता के साथ त्याग दिया जाना चाहिए, "असली नहीं या भ्रम"। लेकिन, अगर अज्ञानी साधक होने के नाते, अगर आप अभी भी इन छवियों पर डर या चिंता से प्रतिक्रिया करते हैं, तो आपको इन मानसिक सामग्रियों के लिए अस्वास्थ्यकर प्रतिक्रिया के कारण शरीर पर उठने वाली संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ रूप से निरीक्षण करना चाहिए।

.

मानसिक छवियों के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया तब होती है जब कोई व्यक्ति अतीत की घटनाओं और भविष्य की छवियों का विश्लेषण करना चाहता है ताकि अच्छे विश्लेषण के बाद सकारात्मक कार्रवाई की जा सके। नकारात्मक प्रतिक्रिया हमेशा चिंता, भय, उत्तेजना, क्रोध आदि के रूप में दुख पैदा करेगी।

==========

अनिक्का [स्थूल संवेदनाएँ] / नो-सेल्फ़ [क्या है?चेतना]/भ्रम [मानसिक विषयवस्तु] / स्व [खंड-रूप, भावना, धारणाएं, प्रतिक्रियाएं-निर्माण]

==========

विपश्यना # आध्यात्मिक विज्ञान # बुद्ध

जैसा कि आपने देखा होगा, मन या आंतरिक दृष्टि एक स्थूल संवेदना से दूसरी संवेदना पर स्थानांतरित होती रहती है, इसी तरह मन या आंतरिक दृष्टि एक मानसिक विषय से दूसरे मानसिक विषय पर स्थानांतरित होती रहती है। मन अपने आप ही अगली उत्पन्न संवेदना या मानसिक विषय पर ध्यान केंद्रित करता रहता है। सभी मानसिक विषय अ-स्व हैं और सभी संवेदनाएँ अस्थायी और असंतोषजनक हैं, यानी उनमें दुख का तत्व होता है।

.
संवेदनाएँ भौतिक शरीर पर महसूस की जाती हैं जबकि मानसिक सामग्री मन की रचना है। पिछले इंटरैक्शन को ज्ञानात्मक चेतना डेटा के रूप में स्व के तत्वों (खंड) के समुच्चय के रूप में दर्ज किया जाता है। मानसिक सामग्री के रूप में चेतना डेटा का ऐसा प्रत्येक प्रदर्शन अ-स्व और शून्य है और केवल एक भ्रम है।चेतना को अहंकार से ग्रसित तब कहा जाता है जब वह मैं, मुझे या मेरा की धारणा से ग्रस्त होती है।

.
इस प्रकार, अ-स्व का अर्थ है कि आप जो अनुभव कर रहे हैं वह शून्य है, खाली है और उसका कोई सार नहीं है और यह केवल एक भ्रम है, लेकिन आपके द्वारा उनके प्रति अस्वस्थ तरीके से प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति ही भ्रम पैदा करती है।
उत्तेजना, क्रोध, चिंता और अन्य भावनाओं के तत्व और उसके परिणामस्वरूपचेतना
जो कि लालसा या घृणा से निर्धारित होती है, और एक बार जब कोई चेतना निर्मित हो जाती है, तो प्रकृति के नियमों के अनुसार वह उत्पन्न होती रहेगी, कुछ समय तक बनी रहेगी और समाप्त हो जाएगी, जब तक कि उसका समाधान न हो जाए।

.
यह ज्ञान कि "मानसिक विषय-वस्तु" मन द्वारा अभी-अभी बनाई गई छवियां मात्र हैं और वास्तविक नहीं हैं, " भ्रम",मानसिक विषय-वस्तु को वास्तविक मानने और अज्ञानतावश उसके प्रति अनुचित तरीके से प्रतिक्रिया करने के संबंध में मन की मलिनता से छुटकारा पाने के लिए इस ज्ञान को विकसित किया जाना चाहिए। इस ज्ञान के साथ साधक मानसिक विषय-वस्तु के प्रति अनुचित प्रतिक्रियाओं को तुरंत त्याग देता है, क्योंकि मन का ध्यान मानसिक विषय-वस्तु पर केंद्रित हो जाता है।
.
मानसिक सामग्री या संवेदनाओं के प्रवाह को देखने और उससे पीड़ित न होने के लिए व्यक्ति को अपनी आदत के पैटर्न को बदलना सीखना चाहिए। सामान्य आदत पैटर्न यह है कि जब व्यक्ति संवेदनाओं से पीड़ित होता है तो उसे पीड़ा होती है, लेकिन विपश्यना साधक ने इसके बजाय उन्हें समभाव से देखना सीख लिया है।
.
" का ज्ञानअनिक्का"यह सबसभी चीजें, जिनमें स्वयं या उसके बाद की चेतना भी शामिल है, अनित्य हैं और निरंतर बदलती रहती हैं, और इसका अनुभव ईश्वर पर ध्यान लगाकर किया जा सकता है।सकल संवेदनाएँ
शरीर।
.
जैसा कि आपने देखा होगा, मन की आंखें या आंतरिक दृष्टि या मन एक संवेदना से दूसरी संवेदना या मानसिक विषय-वस्तु पर अपना ध्यान स्थानांतरित करता रहता है।
आप कभी-कभी शरीर के किसी हिस्से में झुनझुनी महसूस कर सकते हैं, और एक साधक के रूप में आप यह जानते हैं कि झुनझुनी की यह अनुभूति अस्थायी है और जल्द या बाद में गुजर जाएगी और इसलिए व्यक्ति को संवेदना को समभाव और तटस्थ वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ देखना चाहिए जब तक कि मन का ध्यान स्वचालित रूप से अगली संवेदना या अगली मानसिक सामग्री पर स्थानांतरित न हो जाए [मन का यह स्वचालित स्थानांतरण "अनिच्चा" है]। इसका मतलब है कि आपके मन की दृष्टि का वस्तुनिष्ठ अवलोकन संवेदनाओं पर केंद्रित रहता है जब तक कि यह स्वचालित रूप से अगली उत्पन्न होने वाली संवेदना या मानसिक सामग्री पर ध्यान केंद्रित न कर ले।

.
सभी मानसिक विषय-वस्तुएं अ-स्व हैं और सभी संवेदनाएं अस्थायी और असंतोषजनक हैं, अर्थात् उनमें दुख का तत्व निहित है।
.

प्रकृति के नियम के अनुसार, संवेदनाएँ उत्पन्न होती हैं, कुछ समय तक बनी रहती हैं और फिर समाप्त हो जाती हैं। दूसरे शब्दों में, मन जानता है कि कब कोई संवेदना उत्पन्न हुई है और इसलिए तुरंत आपका ध्यान संवेदना पर चला जाता है। मन अपने आप ही अगली उत्पन्न संवेदना या मानसिक सामग्री पर ध्यान केंद्रित कर लेगा। मानसिक सामग्री के प्रति अस्वास्थ्यकर प्रतिक्रियाओं को इस ज्ञान के साथ त्याग दिया जाता है कि उत्पन्न मानसिक सामग्री शून्य और अ-स्व है और यह अभी-अभी बनी एक मानसिक छवि मात्र है।

.

मन का ध्यान एक संवेदना से दूसरी संवेदना पर स्वतः ही स्थानांतरित होता रहता है, अर्थात साधक को संवेदनाओं को समभाव से तब तक देखना चाहिए जब तक मन स्वयं ही ध्यान दूसरी संवेदना पर स्थानांतरित न कर ले।
अगली उत्पन्न होने वाली अनुभूति। इस तरह आपका अनुभव ANICCA अर्थात; प्रकृति का है
अनित्यता तब होती है जब व्यक्ति को यह एहसास होता है कि स्वचालित मन का ध्यान ही यह तय करता है कि 'वर्तमान क्षण' में कौन सी संवेदना आपको प्रभावित करेगी, जबकि अन्य सभी संवेदनाएँ तब तक पीछे हट जाती हैं, जब तक कि मन का ध्यान स्वचालित रूप से अगली संवेदना पर स्थानांतरित नहीं हो जाता। यहाँ साधक यह तय नहीं करता कि उसे कौन सी संवेदनाओं का निरीक्षण करना है, वह सिर्फ़ मन के ध्यान को अगली उत्पन्न संवेदना या मानसिक सामग्री पर केंद्रित करके अनिच्चा का अनुभव बनाए रखता है। मन के ध्यान का ऐसा प्रत्येक बदलाव अनिच्चा का अनुभव है, इसका मतलब है कि पिछली संवेदनाएँ या मानसिक सामग्री या तो शांत हो गई हैं या मन के ध्यान के स्थानांतरित होने पर पीछे चली गई हैं।

.

अब, उस स्थिति में जहां शरीर के किसी भाग का बड़ा हिस्सा (मान लें कि पूरा पैर) संवेदना से प्रभावित होता है (उदाहरण के लिए दर्द या सुन्नता या झुनझुनी या सभी 3 या कई संवेदनाओं का मिश्रण), उस स्थिति में हम देखेंगे कि मन का ध्यान प्रभावित शरीर के एक हिस्से के क्षेत्र से शुरू होता है, और जब तक मन का ध्यान वहीं रहता है, तब तक साधक को वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समता बनाए रखने की आवश्यकता होती है जब तक कि मन का ध्यान स्वचालित रूप से प्रभावित शरीर के अगले हिस्से या संवेदना पर स्थानांतरित नहीं हो जाता। इस प्रकार, मन का ध्यान आपको प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र में एक संवेदना से दूसरी संवेदना तक ले जाएगा, और साधक को बस इतना करना है कि वह मन के ध्यान का अनुसरण करे और मन की दृष्टि द्वारा चयनित संवेदना पर ध्यान दे, और इस प्रकार साधक अनिच्चा के अनुभव के दौरान समता और वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन को बनाए रखता है।

.

"अनिच्चा" मन की अस्थायी प्रकृति का अनुभव है, जो एक समय में एक संवेदना पर प्राथमिक ध्यान केंद्रित करता है, शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर एक संवेदना से दूसरी संवेदना पर स्थानांतरित होता है, अन्य सभी संवेदनाओं को कमजोर या नरम बनाता है जब तक कि उन्हें अगली बार फिर से मन द्वारा ध्यान में नहीं लाया जाता है। साधक को सभी संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ रूप से निरीक्षण करने की आवश्यकता होती है जब भी मन का ध्यान संवेदनाओं पर लाया जाता है।

.

+ + +

मन और शरीर की अशुद्धता की स्थितियाँ:
==========

भिक्षुओ, अहंकार के सम्बन्ध में मन की मलिनता की स्थिति क्या है? इसका समाधान क्या है?

जब कोई प्राणी किसी घटना के साथ अंतःक्रिया करता है और स्वयं की शाखा का एक नया पत्ता और तत्पश्चात चेतना का निर्माण करता है, तो नवजात चेतना को अहंकार से ग्रसित कहा जाता है, जब वह मैं, मुझे या मेरा की धारणा से अनुकूलित होती है।

.

जब किसी अन्य प्राणी को कोई कार्य सौंपा जाता है, तो क्या "कार्य किया गया?" या "मेरा कार्य किया गया?", यह इस बात पर निर्भर करता है कि कार्य सौंपे जाने के संबंध में चेतना मैं, मुझे या मेरा द्वारा वातानुकूलित थी।

.

सभी प्रकार के अहंकार का समाधान है; किसी भी प्रकार के अंतर्क्रिया के संबंध में "मैं, मुझे या मेरा की किसी भी धारणा को छोड़ देना"। एक अज्ञानी व्यक्ति मैं, मुझे या मेरा की धारणा के साथ विभिन्न प्रकार की सांसारिक अंतर्क्रियाएं बनाता रहता है और इस प्रकार एक चेतना बनाता है जो अहंकार से ग्रसित होती है, और एक बार जब चेतना पैदा हो जाती है, तो प्रकृति के नियम के अनुसार, यह उत्पन्न होती रहती है, कुछ समय तक बनी रहती है और तब तक रुक जाती है जब तक कि इसका समाधान नहीं हो जाता। अहंकार से ग्रसित न होने के लिए जीवन की सभी अंतर्क्रियाओं के दौरान मैं, मुझे या मेरा की धारणा को त्यागने या अलग करने का अभ्यास किया जाना चाहिए।

.

एक बार जब कोई प्राणी अहंकार या मैं, मुझे या मेरा की धारणा से प्रभावित हो जाता है, तो वह तब भी पीड़ित होता है, जब भी इस चेतना को किसी भी रूप में चुनौती दी जाती है। अहंकार से प्रभावित चेतना से बचने के लिए जीवन के सभी प्रकार के अंतःक्रियाओं के दौरान मैं, मुझे या मेरा की धारणा को त्यागने या उससे अलग होने का अभ्यास किया जाना चाहिए।

==========

स्व और अन-स्व (आत्मा/आ आ /आत्मा और अनत्ता) /

आत्मा का अस्तित्व है या वातानुकूलित "चेतना" पुनर्जन्म का कारण है?

विपश्यना#बुद्ध #सुनीलडूडिया आत्मा

=आत्मा=स्वयं

+ +

भिक्षुओ,

.

एक प्रश्न घूम रहा है कि क्या आत्मा/आ/आत्मा का अस्तित्व है या नहीं?

जबकि ऐसे संप्रदाय भी हैं, जो मानते हैं कि केवल "अनत्ता/अ-स्व की अवधारणा" ही अस्तित्व में है, तथा ग्रसित या वातानुकूलित "चेतना", जो कि लालसा, द्वेष, मोह (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से वातानुकूलित है, वही पुनर्जन्म का कारण है, और इस प्रकार कोई भी "अनत्ता" नहीं है।

आत्मा/आ आ/आत्मा जैसा कि अन्य संप्रदाय विश्वास करना चाहते हैं;

.

भिक्षु;

"स्वयं" अर्थात शरीर/या किसी भी भौतिक पदार्थ के भौतिक तत्व क्या हैं? वे हैं (पृथ्वी तत्व, जल तत्व, अग्नि तत्व, आकाश [अंतरिक्ष] तत्व, और वायु तत्व)

.
और भिक्षु;
"आत्मा" या "पंचम स्कन्ध" के अभौतिक तत्त्व क्या हैं?
वे हैं (रूप -(सांसारिक वस्तुओं के साथ अंतःक्रिया, कोई भी भौतिक या स्पर्शनीय/तार्किक वस्तुएँ), भावनाएँ -(जैसा कि 6 इन्द्रिय माध्यमों द्वारा देखा/पकड़ा गया है),धारणा-उर्फ मस्तिष्क विश्लेषण, प्रतिक्रियाएँ या स्वैच्छिक कार्यउर्फ शारीरिक/मानसिक/मौखिक प्रतिक्रियाएं)।

भिक्षु;
"चेतना" कुछ और नहीं बल्कि एनिमेटेड स्व तत्व (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, प्रतिक्रियाएँ) हैं जो एनिमेटेड दृश्यों और छवियों के रूप में आंतरिक दृष्टि को प्रदर्शित होते हैं। इस प्रकार चेतना एक भ्रम है।

.
जैसे वास्तविकता में, एक फिल्म एक भौतिक रूप में कैमरे से शूट किए गए फ्रेम-दर-फ्रेम भौतिक चित्रों में मौजूद होती है; उसी तरह से भिक्षुओं की "चेतना" वास्तव में, स्व के तत्वों (गैर-भौतिक तत्व - रूप, भावनाएं, धारणाएं, प्रतिक्रियाएं) के रूप में मौजूद होती है, जो कि गैर-स्वयं एनिमेटेड दृश्यों और मानसिक छवियों के रूप में प्रदर्शित होती है, और इसकी कोई वास्तविक या सच्ची उपस्थिति नहीं होती है, क्योंकि, "वास्तविक रूप में या वास्तविकता में, वे स्व या 5- स्कंध के तत्वों के रूप में मौजूद होते हैं"।

.
और भिक्षुओ, आत्मा को अ-आत्म रूप में क्यों प्रदर्शित किया जाता है? {यह पूछने जैसा ही है कि कैमरे से ली गई तस्वीरों को फिल्म एनिमेटेड प्रारूप में क्यों दिखाया जाता है?]
क्योंकि भिक्षुओ; स्व के तत्वों को केवल अ-स्व के रूप में ही प्रदर्शित किया जा सकता है;
रूप को अ-स्व के रूप में प्रदर्शित किया जाता है, भावनाओं को अ-स्व के रूप में प्रदर्शित किया जाता है, धारणाओं को अ-स्व के रूप में प्रदर्शित किया जाता है, इच्छापूर्ण कार्यों को अ-स्व के रूप में प्रदर्शित किया जाता है और परिणामस्वरूप "चेतना" इस प्रकार संज्ञान भी अ-स्व है।

.
भिक्षु;
मन क्यों अनात्म है?

क्योंकि मन संपूर्ण चेतना का एक समुच्चय है जो 6 इंद्रिय माध्यमों से निर्मित है। मन एक भ्रम है जैसे कि एक फिल्म एक भ्रम है। मन संपूर्ण दृश्य चित्र को लाने के लिए स्व/आत्मा तत्वों का उपयोग करता है जैसा कि बातचीत के दौरान निर्मित किया गया था, ठीक वैसे ही जैसे कि फिल्में कैमरे द्वारा खींचे गए चित्र फ्रेम से निर्मित होती हैं, चित्र के बाद चित्र, फ्रेम के बाद फ्रेम।

.
जैसे एक फिल्म फ्रेम दर फ्रेम चित्रों में मौजूद होती है,
चेतना "स्वयं के तत्वों" के रूप में विद्यमान है जो 6 इन्द्रिय माध्यमों (नेत्र चेतना, कान चेतना, जीभ चेतना, मस्तिष्क चेतना, शरीर चेतना, नाक चेतना) से पैदा होते हैं।

.
और भिक्षुओ;
नेत्र-चेतना आंतरिक दृष्टि के लिए स्वयं-नहीं के रूप में प्रदर्शित होती है, कान-चेतना आंतरिक दृष्टि के लिए स्वयं-नहीं के रूप में प्रदर्शित होती है, जीभ की चेतना आंतरिक दृष्टि के लिए स्वयं-नहीं के रूप में प्रदर्शित होती है, मस्तिष्क की चेतना आंतरिक दृष्टि के लिए स्वयं-नहीं के रूप में प्रदर्शित होती है,

शरीर की चेतना आंतरिक दृष्टि के लिए अ-स्व के रूप में प्रदर्शित होती है,
नाक की चेतना आंतरिक दृष्टि के लिए अ-स्व के रूप में प्रदर्शित होती है
.
और इस प्रकार, मन जो "छह इन्द्रिय-चेतना से ऊपर की सभी की कुल चेतना" है, वह भी एक अ-स्व या शून्य या एक भ्रम है, जैसे कि एक फिल्म एक भ्रम है जो कैमरे द्वारा खींचे गए फ्रेम-दर-फ्रेम चित्रों से आता है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, यह कहा जा सकता है कि, पीड़ित या वातानुकूलित चेतना पुनर्जन्म का कारण है;परन्तु भिक्षुओ, चूँकि चेतना का वास्तविक अस्तित्व है
स्व/आत्मा के तत्वों के रूप में, यह कहा जाएगा कि यह स्व [आत्मा/आ आ] है जो अस्तित्व में है और पुनर्जन्म के लिए जिम्मेदार है।
.
इस प्रकार भिक्षुओ; हम निष्कर्ष निकालते हैं;चेतना एक भ्रम है;
स्व/[आत्मा/आ आ] /आत्मा वास्तविक है..

पी.एस.:

शरीर (मन और शरीर सहित) के अस्तित्व के लिए आवश्यक शर्त क्या है?

.
यदि हमने जन्म से लेकर आज तक चेतनाओं को एकत्रित या गढ़ा है, चेतनाएं जो राग, द्वेष, मोह (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से बंधी हैं, तो "प्रकृति के नियम" के अनुसार इन चेतनाओं को "उठना, कुछ समय तक बने रहना और समाप्त होना" चाहिए।

अतः भिक्षुओ, किसी चेतना के लिए अनेक जन्मों तक दुःख देने की आवश्यक शर्त यह है कि "वह आनन्दमय रूप में विद्यमान न हो तथा बद्ध हो"।
.
भिक्षुओ, चेतना अपने आप काम नहीं कर सकती, उसे एक भौतिक रूप प्राप्त करना होगा ताकि नए शरीर में समाधान का अवसर मिल सके, और इसलिए एक नए शरीर (मन और शरीर सहित) के अस्तित्व के लिए आवश्यक शर्त तब तक बनी रहती है जब तक कि एक ऐसी चेतना है जो वातानुकूलित या ग्रस्त है।

.
एक बार जब सभी प्रकार के क्लेशों का निवारण हो जाता है, तो चेतनाओं को उनके समाधान के लिए नया शरीर प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं होती, और इसलिए वे निराकार अवतार में विद्यमान रह सकते हैं।
=======

पुनर्जन्म और आ/आत्मा के अस्तित्व का कारण चेतना को और अधिक विस्तार से समझाया गया - 6 अगस्त 2023
विपश्यना#बुद्ध #सुनीलडूडिया
+ +
भिक्षु;
चेतना तीन प्रकार की होती है,
1- जो हल्के हैं, वे पानी पर खींची गई रेखा की तरह हैं, जो जल्दी ही गायब हो जाती है। 2- जो मध्यम हैं, वे रेत पर खींची गई रेखा की तरह हैं, जो थोड़ी देर बाद गायब हो जाती है। 3- जो भारी हैं, वे चट्टान पर उकेरी गई रेखा की तरह हैं, जो लंबे समय के बाद ही गायब होती है।

;
अतः भिक्षुओ, केवल सबसे मजबूत "चेतना", चट्टान पर उकेरी गई रेखा की तरह, प्रकृति के नियम के अनुसार पुनर्जन्म का कारण होगी।
.
भिक्षु;
आइए हम एक चलचित्र के निम्नलिखित उदाहरण पर विचार करें, जो रंगीन फ्रेम/चित्रों के रूप में मौजूद है, जिन्हें अभिनेताओं द्वारा दृश्य दर दृश्य शूट किया गया है।
.
फिल्म (चेतना) और कुछ नहीं बल्कि रंगीन फ्रेमों/दृश्य दर दृश्य शूट की गई तस्वीरों से निर्मित एक जादुई भ्रम है।
इसलिए,यद्यपि बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन करने वाली फिल्म, मॉन्क्स, एक नई फिल्म के निर्माण का कारण है, लेकिन अगली फिल्म में क्या शामिल किया गया है?
.
जिन अभिनेताओं ने अच्छा अभिनय किया और फिल्म की सफलता का कारण बने, उन्हें अगली फिल्म में ले लिया गया।
.
अभिनेताओं (स्वयं, पांच स्कंधों) द्वारा अभिनीत दृश्य दर दृश्य शूट किए गए चित्रों को अगली फिल्म में आगे नहीं बढ़ाया गया।
और यह न भूलें कि चलचित्र (चेतना) स्वयं दृश्य दर दृश्य शूट किए गए चित्रों (स्व, पंच स्कंध) के रूप में विद्यमान है, जिन पर अभिनेताओं द्वारा अभिनय किया जाता है, न कि वास्तविकता में एनिमेटेड दृश्य रूप में।

.
दृश्य दर दृश्य शूट की गई तस्वीरें, जिनमें अभिनेताओं ने अभिनय किया है, केवल अभिनेताओं के अभिनय कौशल की गुणवत्ता या गुण को बढ़ाती हैं, जिनका उपयोग अगली फिल्म के लिए किया जाएगा, और केवल उन अभिनेताओं को ही अगली फिल्म के लिए आगे बढ़ाया जाएगा जो फिल्म की सफलता के लिए जिम्मेदार थे।
.
इसी प्रकार भिक्षुओ;
"चेतना" और कुछ नहीं, बल्कि स्वयं (5- स्कन्ध) के समुच्चय से निर्मित एक जादुई भ्रम है।

मानव की सम्पूर्ण अंतःक्रिया स्वयं के समुच्चय (रूप, भावनाएँ, अनुभूतियाँ और स्वैच्छिक कार्य) के रूप में दर्ज होती है।
.
और, "मृत्यु के समय", केवल चट्टान पर उकेरी गई रेखा के समान सबसे मजबूत चेतना ही पुनर्जन्म का कारण बनेगी
प्रकृति के नियम के अनुसार, और भिक्षुओ; पुनर्जन्म के लिए क्या आगे ले जाया जाएगा?

,
स्व (5-स्कन्ध) का समुच्चय एक No_SELF है, जिस प्रकार दृश्य दर दृश्य शूट किए गए चित्रों को अगली फिल्म के लिए आगे नहीं बढ़ाया जा सकता है।
और "चेतना उर्फ फिल्म" स्वयं एक जादुई भ्रम है, और इसलिए इसे अगली फिल्म में आगे नहीं बढ़ाया जा सकता है।
नई फिल्म में उन पूर्व अभिनेताओं द्वारा पुनः अभिनय किया जाना चाहिए जिन्होंने फिल्म को सफल बनाया था;
.
इस प्रकार ऐसे अभिनेताओं का अस्तित्व होना चाहिए जिन्होंने कौशल संवर्धन किया हो।

किसी पिछली फिल्म के मामले में, ताकि उन्हें किसी नई फिल्म के लिए लिया जा सके; .

इसी प्रकार भिक्षुओ; एक अस्तित्व (आत्मा) का होना आवश्यक है, जो अपने शरीर के जीवनकाल (पिछली फिल्म) के दौरान कौशल/गुण में परिवर्तन से गुजरी है, और यह आत्मा विशुद्ध रूप से "एक नए शरीर [नई फिल्म] में स्वयं के नए समुच्चय" के अलावा कुछ भी नहीं बनाती है।

.
निष्कर्ष:
+ + + + + + + + + + + +
इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि हालांकि एक सफल फिल्म नई फिल्म के निर्माण का कारण थी, एक नई फिल्म के लिए, ऐसे अभिनेताओं का अस्तित्व होना चाहिए जो नई फिल्म में अभिनय करेंगे, और नई फिल्म में नए दृश्य (रंगीन फ्रेम/दृश्य दर दृश्य शूट की गई तस्वीरें) बनाने में सक्षम होंगे और इन दृश्यों से दृश्य एनिमेशन के साथ फिल्म को फिर से दर्शकों को दिखाया जाएगा जब तक कि नई फिल्म की सफलता या असफलता नई फिल्म के लिए अभिनेताओं के अस्तित्व या त्याग का फैसला नहीं कर लेती। यदि पिछली फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सफल नहीं हुई तो नई फिल्म और पिछले अभिनेताओं को छोड़ दिया जाता है।

.
इस प्रकार, यह दृढ़ता से स्थापित किया जा सकता है कि, हालांकि सबसे मजबूत चेतना पुनर्जन्म का कारण है, एक नए जन्म के लिए, एक इकाई या आत्मा का अस्तित्व होना चाहिए जो एक नया शरीर प्राप्त कर सके और नए शरीर में "स्वयं का एक नया तत्व" बनाने में सक्षम हो, (सांसारिक वस्तुओं और घटनाओं के साथ बातचीत से स्व का समुच्चय) और नया स्व प्रकृति के नियम के अनुसार नई चेतनाएँ बनाएगा और तब तक उत्पन्न, बना रहेगा और समाप्त होगा जब तक कि चेतनाएँ आनंदमय प्रकृति में नहीं बदल जातीं। इसी तरह, भिक्षुओं; जन्म और मृत्यु चक्र तब समाप्त होता है जब सभी चेतनाएँ अपने दुःख या कंडीशनिंग से शुद्ध हो जाती हैं।

.
======
==========
क्या प्राणियों को शरीर से अलग होकर निराकार अनुभव हो सकता है? - जुलाई-31-2023
+ +

आध्यात्मिक विज्ञान के बारे में मेरी समझ यह है, जो मैंने अब तक जो सीखा है उसके तार्किक निष्कर्ष पर आधारित है:

.
भिक्षु;
हर नया उदय एक दुःख है। जन्म एक दुःख है, भौतिक रूप में अस्तित्व एक दुःख है।

शरीर (मन और शरीर सहित) के अस्तित्व के लिए आवश्यक शर्त क्या है?

यदि हमने जन्म से लेकर आज तक की वातानुकूलित चेतनाओं को एकत्रित किया है, जो चेतनाएं राग, द्वेष, मोह (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से वातानुकूलित हैं, तो "प्रकृति के नियम" के अनुसार इन चेतनाओं को "उठना, कुछ समय तक बने रहना और समाप्त होना" चाहिए।
अतः भिक्षुओ, किसी चेतना के लिए अनेक जन्मों तक दुःख देने की अपेक्षित शर्त यह है कि "वह आनन्दमय रूप में विद्यमान न हो तथा बद्ध या पीड़ित हो"।

.
भिक्षुओ; चेतना अपने आप काम नहीं कर सकती, उसे एक भौतिक रूप प्राप्त करना होगा ताकि एक नए शरीर में समाधान का अवसर हो, और इसलिए एक नए शरीर (मन और शरीर सहित) के अस्तित्व के लिए एक आवश्यक शर्त तब तक अस्तित्व में बनी रहती है जब तक कि एक चेतना है जो वातानुकूलित या ग्रस्त है।

.
एक बार जब सभी प्रकार के क्लेशों का निवारण हो जाता है, तो चेतनाओं को उनके समाधान के लिए नया शरीर प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं होती; इसलिए, वे निराकार अवतार में विद्यमान रह सकते हैं।
.
जैसे कि एक सेब के पेड़ के उदाहरण में, यदि सेब के पेड़ को निब्बाण प्राप्त करना हो और उसे नए पेड़ के रूप में एक नया शरीर प्राप्त करने की आवश्यकता न हो, तो उसे "बीज रहित सेब" उत्पन्न करने होंगे, उसी प्रकार भिक्षुओ; हमें उन चेतनाओं को एकत्रित और निर्मित करना होगा जो तृष्णा, द्वेष, मोह (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति के बीजों से ग्रस्त न हों।

.

अब, यदि प्राणियों को मन और पदार्थ से परे जाने के लिए प्रशिक्षित किया जाए ताकि वे 'स्वयं के नए समुच्चय' (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य) न बनाएं जो कि अनुकूलित या पीड़ित हों और इस प्रकार आनंदमय चेतना के रूप में पहचाने जाएं;
और साथ ही, यदि प्राणियों को भूत, वर्तमान और भविष्य की चेतनाओं को शुद्ध करने और उनके क्लेशों को दूर करने तथा उन्हें 'विपश्यना बॉडी स्कैन' [सिर के ऊपर से नीचे तक पैर और उलटा] पर ध्यान लगाकर अस्वाभाविक बनाने के लिए प्रशिक्षित किया जाए,
.
तो भिक्षुओ; एक नए शरीर के अस्तित्व के लिए आवश्यक शर्त मौजूद नहीं है, क्योंकि ऐसी कोई चेतना नहीं है जिसे अपने समाधान के लिए शरीर से चिपके रहने की आवश्यकता हो, और ऐसे मामलों में, प्राणी निराकार अवतार का अनुभव कर सकते हैं क्योंकि वे आनापान पर ध्यान करते हैं
.
इस प्रकार भिक्षुओ; यदि कोई व्यक्ति मन के पार हो गया है, "भौतिक प्रकृति जो छवियों, विचारों और दृश्य एनीमेशन के रूप में प्रदर्शित होती है और इस प्रकार उसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं होती है", और यदि कोई व्यक्ति शरीर की संवेदनाओं को अनिकता या अनित्य के रूप में देखने के संदर्भ में पदार्थ (शरीर) के पार हो गया है, और साथ ही उसने "विपश्यना बॉडी स्कैन पर ध्यान" द्वारा जन्म (पिछले जन्मों सहित) से अब तक निर्मित या एकत्रित सभी "चेतना" को शुद्ध कर लिया है; और फिर भिक्षुओ, तब कोई व्यक्ति एकांत में शरण लेता है और सांस के आनापान ध्यान में प्रवेश करता है, तब, भिक्षुओ, वह शरीर से अलग एक निराकार अवतार का अनुभव कर सकता है, क्योंकि "चेतना के लिए शरीर से चिपके रहने की आवश्यक शर्तें" नष्ट हो गई हैं, नरम हो गई हैं, या रुक गई हैं।

.
======
जन्म और मृत्यु के चक्र से कैसे पार जाएं, निब्बाण में चेतना की भूमिका - जुलाई-31-2023

चेतना, जिसे मानव रूप प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं है।
+ +
भिक्षुओ,
BEING को कैसे परिभाषित किया जाता है?

अस्तित्व कुछ और नहीं, बल्कि मनगढ़ंत बातों का ढेर है और हम भिक्षुओ, क्या मनगढ़ंत बातें करते हैं?

भिक्षुओ, हम चेतना का निर्माण करते हैं, और जो चेतना पीड़ित होती है वह तब तक मानव रूप धारण करती रहेगी जब तक कि उसका समाधान नहीं हो जाता, वह बिना शर्त या तटस्थ में परिवर्तित नहीं हो जाती।

और भिक्षुओ, चेतना कैसे पीड़ित होती है?
चेतना तब पीड़ित होती है जब वह लालसा, द्वेष, भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से ग्रस्त होती है।

.
भिक्षु;
यदि "चेतना" है तो "नाम-रूप" है, नाम-रूप के लिए "छह इन्द्रिय माध्यम"
हैं
यदि 6 इन्द्रिय माध्यम हैं, तो एक संपर्क है यदि संपर्क है, तो
एक "अनुभूति" है
अगर भावना है तो "लालसा" भी है
यदि यह लालसा तीव्र है, तो यह एक क्लिंगिंग में बदल जाती है क्लिंगिंग बनने का
एक कारण है (आने वाले जन्म का ऊष्मायन) यह बनना एक नए जन्म का कारण है

यदि जन्म होता है (वृद्धावस्था, क्षय और मृत्यु की प्रक्रिया होती है)।

इस प्रकार "चेतना" या प्रतीत्यसमुत्पाद के चक्र को समझाया गया है।

भिक्षु;
प्राप्त करने, पाने, अनुभव करने की लालसा ही पीड़ित "चेतना" के जन्म का कारण है।

.
अज्ञानी प्राणी (नाम-रूप) निरंतर पीड़ित चेतना का निर्माण करते रहते हैं और भिक्षुओ, जब तक पीड़ित चेतना है, तब तक वह मानव रूप प्राप्त करती रहेगी ताकि उसका समाधान हो सके, क्योंकि चेतना स्वयं कार्य नहीं कर सकती, उसे कार्य करने के लिए मन-शरीर [नाम-रूप] की आवश्यकता होती है।

.
इस प्रकार भिक्षुओ; "जन्म और मृत्यु के इस चक्र को समाप्त करने के लिए"; हमें निब्बान का मार्ग अपनाना चाहिए, "मन और पदार्थ के संसार" में गैर-इच्छा पर बल देना जारी रखना चाहिए, प्रत्येक पीड़ित चेतना को तटस्थ या बिना शर्त में परिवर्तित करने पर बल देना जारी रखना चाहिए।
.
इस प्रकार व्यक्ति जन्म और मृत्यु के चक्र से पार हो जाएगा और निराकार जीवन जीएगा, अर्थात; चेतना जिसे मानव रूप प्राप्त करने की आवश्यकता है।
=====
अनित्यता (संवेदनाएँ) - घटना - अनत्ता (अ-स्व) [शरीर-घटना-मन] व्याख्या -
29 जुलाई-2023
+ +
+ + + + + + + + अनित्यता (संवेदनाएं)- घटना - अनत्ता (अनात्मा)
संवेदनाएं- दुःख - अनात्मा
शरीर-घटना-मन
.
सभी अवलोकन समता [कोई प्रतिक्रिया नहीं] और वस्तुनिष्ठ अवलोकन [संवेदनाओं-घटनाओं और मन का पृथक, भावशून्य अवलोकन] के साथ किए जाते हैं।
.

जबकि मन को 5 स्कंधों के साथ अ-स्व के रूप में माना जाता है, 'स्व के तत्व' जिनकी कोई भौतिक या भौतिक उपस्थिति नहीं होती (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य) जिन्हें चेतना के रूप में जाना जाता है;

.
शरीर को संवेदनाओं और उनके 'उद्भव और समाप्ति' के साथ अनुभव किया जाता है और संवेदना का प्रत्येक नया उदय 'पिछले उदय के समाप्ति' का संकेत देता है।
.
जबकि हमारी आंतरिक दृष्टि मन से उत्पन्न होने वाली किसी भी चीज को 'भौतिक प्रकृति के रूप में देखती है जिसका कोई भौतिक अस्तित्व नहीं है' और इस प्रकार, जो भी अ-स्व है उसके साथ किसी भी तरह की अंतःक्रिया को तुरंत 'भौतिक प्रकृति के रूप में छोड़ दिया जाता है जिसे सभी रूपों में पार किया जाना चाहिए'।
.
जबकि, शरीर पर/अंदर उठने वाली संवेदनाएँ 'उत्पन्न होने और समाप्त होने' के रूप में साक्षी होती हैं, और इस प्रकार, शरीर के सीमित अंगों में या शरीर के अंगों में महसूस की जाने वाली हर संवेदना को वस्तुगत रूप से देखा जाता है क्योंकि यह उत्पन्न होती है और मन की आँख या आंतरिक दृष्टि द्वारा 'अगली उत्पन्न होने' के रूप में देखी जाती है। मन की आँख या आंतरिक दृष्टि द्वारा निर्देशित, व्यक्ति "शरीर की संवेदनाओं" को उनके उत्पन्न होते ही देखना जारी रखता है, और जब मन की आँख अगली उत्पन्न होने वाली संवेदना को देखने के लिए आगे बढ़ती है, तो पहले उत्पन्न हुई संवेदना या तो कम हो जाती है या गायब हो जाती है। इसे अनिच्चा या अनित्य या 'अस्थायित्व' के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि इसे शरीर की संवेदनाओं के अवलोकन के माध्यम से देखा जाता है।

.
शरीर की संवेदनाओं का वस्तुपरक अवलोकन "उबलते पानी में बुलबुला उठने और निकल जाने" जैसा है, क्योंकि व्यक्ति हमेशा एक समय में एक ही बुलबुले को देखता है जो उछलता है और एक-एक करके ध्यान आकर्षित करता है, और जब व्यक्ति लगातार एक के बाद एक बुलबुले को देखता है, तो पहले उठने वाले बुलबुले को पहले ही निकल जाने के रूप में मान लिया जाता है।
=====

भूत/वर्तमान और भविष्य की चेतना को कैसे शुद्ध करें? अंतिम अपडेट: जुलाई, 24-2023

+ +
आदरणीय महोदय,
.
धम्म का ज्ञान सीखने के बाद, हमने यह समझ लिया है कि ऐसी चेतना का निर्माण नहीं करना चाहिए जो बद्ध या पीड़ित हो।
लेकिन आदरणीय महोदय, हम सशर्त चेतना को तटस्थ में कैसे बदल सकते हैं, जो पहले से ही अज्ञानता के कारण पैदा हो चुकी है?
.
बिक्खू का;
चेतना का जन्म कहां होता है?
चेतना वहीं जन्म लेती है जहां वह प्रथमतः प्राप्त होती है, तथा मन वह स्थान है जहां 6 इन्द्रिय माध्यमों से प्राप्त सम्पूर्ण चेतना का समुच्चय अ-स्व के रूप में जाना जाता है।

बिक्खू का;
इसमें नेत्र चेतना, कान चेतना, शरीर चेतना, जीभ चेतना, नाक चेतना, मस्तिष्क चेतना शामिल है।

.
जो कुछ हम देखते हैं, वह नेत्र चेतना में बोधगम्य हो जाता है।

जो कुछ हम सुनते हैं, वह कान की चेतना में संज्ञानित हो जाता है।
जो स्पर्श या संवेदना के रूप में महसूस होता है, वह शरीर चेतना में संज्ञानित होता है। जो स्वाद लेता है, वह संज्ञानित होता है भाषा चेतना में.
जो सूंघा जाता है वह संज्ञान योग्य है नाक चेतना में.
व्यक्ति जो कुछ भी अनुभव करता है, वह मस्तिष्क चेतना में परिवर्तित हो जाता है।

बिक्खू का;
मन वह स्थान है जहाँ सम्पूर्ण चेतना का समुच्चय बोध प्राप्त होता है।
मन से जो दिखता है वह अ-स्व है यानी इसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं है। ये सिर्फ़ चेतना से पैदा हुए चित्र और दृश्य एनिमेशन हैं जो हमारा अतीत या वर्तमान है, जिसे हमारे पिछले इंटरैक्शन के कारण 6 इंद्रिय माध्यमों में पहचाना जाता है।
.
प्रकृति के नियम के अनुसार किसी भी प्रकार की चेतना जो वातानुकूलित या ग्रस्त है [लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा)/ आसक्ति से वातानुकूलित], तो उसे "उठना, कुछ समय तक बने रहना और समाप्त होना" चाहिए, जब तक कि उसका समाधान न हो जाए या वह तटस्थ या बिना शर्त वाली न हो जाए।

.
इस प्रकार, प्राणियों को निरंतर उस चेतना का ज्ञान होता रहता है जो पीड़ित या वातानुकूलित है और वे उन्हें समय-समय पर उत्पन्न होते और जाते हुए देखते हैं, और यदि ये चेतनाएं पीड़ित हैं तो वे दुख का कारण बनती हैं जैसा कि उनके निर्माण के दौरान परस्पर क्रिया के दौरान महसूस किया गया था।
.
अब बिक्खू का;
यदि हम चेतना के व्यवहार को बदल सकें जैसा कि उनके निर्माण के दौरान जाना गया था और उन्हें बिना शर्त और बिना पीड़ा के बना सकें, तो भिक्खु प्राणी स्वयं को ऐसी पिछली चेतना के दुख से छुटकारा दिला सकते हैं जो पहले स्थान पर पीड़ित थी।
.
और ऐसा करने का सबसे अच्छा समय वह है जब वे प्रकृति के नियम के अनुसार अगली बार उठें, और प्राणी चेतना के ऐसे उदय के प्रति सजग रहते हैं, चाहे वह भूतकाल में हो या वर्तमान में, और वे प्रतिक्रिया न करने [समभाव] के लिए सभी प्रयास करते हैं तथा उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देखते हैं (भावनाओं और संवेदनाओं का पृथक भावशून्य अवलोकन), और चेतना के ऐसे अवलोकन के साथ, जो भूतकाल या वर्तमान ज्ञान के भाग के रूप में उत्पन्न हुआ है, ऐसी चेतना क्लेश से मुक्त हो जाती है।

.
बिखू का;
मन अ-स्व है; मन से उत्पन्न होने वाली किसी भी चीज का कोई भौतिक अस्तित्व नहीं होता, वे केवल छवियां, दृश्य एनीमेशन हैं और इसलिए जो भी भावना महसूस होती है वह अ-स्व है अर्थात मन से उत्पन्न होती है, उसे "भौतिक प्रकृति के रूप में पार कर जाना चाहिए" और उसे तुरंत इस ज्ञान के साथ छोड़ देना चाहिए या त्याग देना चाहिए कि 'यह केवल एक भौतिक प्रकृति है और प्रतिक्रिया करने योग्य नहीं है"
.
बिखू के अनुसार, चिंता आत्म-शून्यता है, अवसाद आत्म-शून्यता है, घबराहट की भावना आत्म-शून्यता है, भय आत्म-शून्यता है, इत्यादि।

.
लेकिन बिखू के अनुसार, जो अ-स्व है या जो भावनाएं हैं, उन्हें 'मन से निकलने वाली भौतिक प्रकृति' के रूप में तुरंत नहीं छोड़ा जाता है, उनका शरीर पर संवेदनाओं के रूप में स्थूल प्रभाव पड़ता है।

.
इस प्रकार, यदि 'भय' की भावना 'भौतिक प्रकृति, मन से उत्पन्न' के ज्ञान के साथ महसूस होते ही तुरंत समाप्त नहीं होती है, तो इसका प्रभाव 'शरीर के अंगों पर' 'ठंड' के रूप में या अन्य रूपों में स्थूल संवेदनाओं के रूप में महसूस होता है।

इस प्रकार, यदि 'चिंता' की भावना 'भौतिक प्रकृति, मन से उत्पन्न होती है, इसलिए जैसे ही वे महसूस होती हैं, तुरंत जाने दें या त्याग दें' के ज्ञान के साथ महसूस होते ही तुरंत खत्म नहीं होती है, तो उनका प्रभाव 'शरीर के अंगों पर' 'चिंता की अनुभूति' के रूप में या अन्य रूपों में स्थूल संवेदनाओं के रूप में महसूस किया जाता है।

इस प्रकार, यदि 'अवसाद' की भावना 'भौतिक प्रकृति, मन से उत्पन्न होती है, इसलिए जैसे ही वे महसूस होती हैं, तुरंत जाने दें या त्याग दें' के ज्ञान के साथ महसूस होते ही तुरंत चले नहीं जाते हैं, तो उनका प्रभाव 'शरीर के अंगों पर' 'अवसाद की अनुभूति' के रूप में या अन्य रूपों में स्थूल संवेदनाओं के रूप में महसूस किया जाता है।

.
शरीर के अंगों पर महसूस की जाने वाली संवेदनाओं को अनिच्चा या अनित्य के रूप में देखा जाता है, अर्थात मन द्वारा निर्देशित, जैसे ही संवेदनाएं शरीर के विभिन्न भागों में उठती हुई महसूस होती हैं, व्यक्ति एक-एक करके उन पर ध्यान देता है; जैसे उबलते पानी में उठने वाले बुलबुले को देखा जा सकता है जो एक-एक करके उठ रहे हैं या उछल रहे हैं और मन का ध्यान आकर्षित करते हैं।
संवेदनाओं को देखने का दूसरा तरीका है शरीर का स्कैन शुरू करना, 'सिर के ऊपर से नीचे तक और विपरीत दिशा में', और शरीर को प्रभावित करने वाली प्रत्येक संवेदना पर आंतरिक दृष्टि से चलना।

+ +
चेतना को बिना शर्त और अप्रभावित में बदलने के लिए, प्राणियों को निम्नलिखित चरणों का पालन करना चाहिए जैसे ही पीड़ित चेतना पिछले मानसिक छवियों या दृश्य एनीमेशन छवियों के रूप में उत्पन्न होती है: -

+ +
अब भिक्खु का; प्रत्येक अंतर्क्रिया, चाहे भूतकाल की हो या वर्तमान की, पहले 6 इन्द्रिय माध्यमों द्वारा संज्ञानित होती है और फिर चेतना के रूप में हमारे पास वापस आती है।
.
जैसे ही अतीत की चेतना (अतीत की बातचीत या अवचेतन से प्रसारित) या वर्तमान बातचीत के दौरान [यहां तक कि वर्तमान क्षण में हो रही बातचीत भी चेतना के रूप में हमारे पास वापस आती है], उदाहरण के लिए, एक टीवी देखना वास्तविक समय में 6 इंद्रिय मीडिया के माध्यम से महसूस किया जा रहा है, लेकिन चेतना के रूप में हमारे पास वापस आ रहा है।

.
भिक्खु का; प्रत्येक चेतना, चाहे वह भूतकाल की हो या वर्तमान की, जिसे जाना जाता है, उसे "लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा)/ आसक्ति" से ग्रसित या अनुकूलित नहीं किया जाना चाहिए, ताकि दुख उत्पन्न न हो।

इसके लिए साधक को 'आठ महान पथ' का अनुसरण करना सीखना चाहिए अथवा सामान्य रूप से इतना सतर्क रहना चाहिए कि जीवन के प्रत्येक व्यवहार में "तृष्णा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा)/ आसक्ति" उत्पन्न न हो।
.
अब; चेतना शरीर पर संवेदनाओं के रूप में महसूस की जाती है। संवेदनाएं मन और शरीर दोनों को ओवरलैप करती हैं और इसलिए चेतना जो कि स्वयं नहीं है, उसे मन का हिस्सा माना जाता है, जबकि संवेदनाएं शरीर पर इस आधार पर महसूस की जाती हैं कि चेतना किस प्रकार कार्य करती है।

चेतना अतीत में 'गढ़ी' गई थी या वर्तमान में गढ़ी जा रही है। चेतना का निर्माण स्वैच्छिक कार्यों (शारीरिक, मानसिक या मौखिक) के माध्यम से होता है।
.
भिक्खु का कहना है; क्योंकि संवेदनाएं मन और पदार्थ (शरीर) दोनों को व्याप्त करती हैं, इसलिए जब कोई शरीर के अंगों पर महसूस होने वाली संवेदनाओं को वस्तुनिष्ठ रूप से और समता के साथ देखता है, तो मन और पदार्थ दोनों का समाधान हो जाता है।
किसी भी स्थिति में, जो चेतना उत्पन्न होती है, उसे शरीर पर संवेदनाओं के रूप में महसूस किया जा सकता है यदि चेतना वातानुकूलित और भिक्खु की है; जब कोई शरीर पर महसूस होने वाली इन संवेदनाओं को समता [अप्रतिक्रिया] और वस्तुनिष्ठ रूप से (अलग) देखता है, तो उसने इस चेतना को 'अप्रभावित या वातानुकूलित' में बदल दिया है।
.
उदाहरण के लिए:-
1)
जो लोग लिफ्ट में जाते समय घबराहट का दौरा पड़ने के फोबिया से पीड़ित हैं,
या तो फोबिया को 'मन से उत्पन्न एक भौतिक प्रकृति के रूप में समझेगा और यह आत्म-रहित है, इसलिए जैसे ही कोई फोबिया को उभरते हुए देखता या महसूस करता है, इसे तुरंत त्याग देना चाहिए या छोड़ देना चाहिए',
या;
कोई भी व्यक्ति पहले लिफ्ट में चढ़ सकता है और फिर अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से, तेजी से और लगातार, सिर के ऊपर से नीचे के पैरों तक पूरे शरीर का निरीक्षण करना जारी रख सकता है और पीछे की ओर, यह सुनिश्चित करते हुए कि वह अपनी आंतरिक दृष्टि से हर उस संवेदना पर चल रहा है जो शरीर पर फोबिया, डर, चिंता या घबराहट के कारण महसूस हो रही है और शरीर के अंगों पर स्थूल संवेदनाओं के रूप में महसूस हो रही है।
व्यक्ति को प्रत्येक संवेदना पर तेजी से चलते हुए, सिर के ऊपर से लेकर नीचे के पैरों तक, कुछ सेकंड के भीतर स्कैन करना चाहिए, तथा पीछे की ओर जाना चाहिए, लेकिन यह सुनिश्चित करना चाहिए कि शरीर के किसी भी भाग पर ध्यान दिए बिना, प्रत्येक संवेदना पर अपनी आंतरिक दृष्टि से चलना चाहिए।
यदि पैरों में संवेदनाएं महसूस हो रही हों, तो व्यक्ति अपनी आंतरिक दृष्टि का उपयोग करके ऊपरी जांघ से निचले पैर तक स्कैन कर सकता है, तथा तब तक उलट सकता है, जब तक संवेदनाएं शांत होकर शून्य न हो जाएं।
* * संवेदना का प्रत्येक अवलोकन समता (किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया न होना) और वस्तुनिष्ठ (एकांत भावशून्य अवलोकन) के साथ होना चाहिए। **

2)
जिन लोगों को 'हॉरर फिल्में न देख पाने का डर' है, उन्हें भी ऊपर बताए अनुसार ही करना चाहिए।

बस बैठ जाएं और हॉरर फिल्म शुरू करें और फिर आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से पूरे शरीर को स्कैन करना जारी रखें, सिर के ऊपर से नीचे के पैर तक और विपरीत दिशा में, जैसे-जैसे फिल्म चल रही हो, 'हॉरर फिल्म देखने' के कारण शरीर पर महसूस होने वाली हर संवेदना पर अपनी आंतरिक दृष्टि से चलना सुनिश्चित करें, फोबिया, डर, चिंता या घबराहट शरीर के अंगों पर स्थूल संवेदनाओं के रूप में पैदा और महसूस हो रही है।

जब आप फिल्म देखते समय अपने शरीर में भय या चिंता की अनुभूति करते हैं, तो आपकी मन की आंख या आंतरिक दृष्टि को हॉरर फिल्म देखते समय महसूस होने वाली प्रत्येक अनुभूति पर चलने के लिए प्रोग्राम किया जाता है।

* * संवेदना का प्रत्येक अवलोकन समता (किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया न होना) और वस्तुनिष्ठ (एकांत भावशून्य अवलोकन) के साथ होना चाहिए। **
.

भिक्खु का कहना है; इस प्रकार व्यक्ति चेतना को बद्ध और पीड़ित से पार कर बिना शर्त और तटस्थ हो जाता है

=======
सभी प्रकार के मन/मानसिक मुद्दों को हल करने के लिए
बॉडी स्कैन पर ध्यान लगाना [11-जुलाई-2023]
+ +
भिक्षु;
यह विधि शारीरिक संरचनाओं (चिंता, भय, मानसिक बाधाएं, शरीर पर विभिन्न संवेदनाएं, परिवर्तनशील अवस्था में होने वाली घटनाओं को शांत करना) को शांत करने का एक मार्ग भी है।

.
साधक पहले ही समझ चुका है कि आदत का स्वरूप 'संवेदनाओं या शरीर के अंगों पर होने वाली घटनाओं में डूबने' से बदलकर उन्हें समभाव से देखने में बदल जाना चाहिए, यहाँ हम शरीर द्वारा अनुभव की जा रही प्रत्येक घटना का अवलोकन करते हैं और सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ होते हैं [बिना किसी धारणा या मानसिक मूल्यांकन के] और हम शरीर के किसी अंग द्वारा इस समय अनुभव की जा रही किसी भी या सभी घटनाओं का अवलोकन करते समय पूर्ण समभाव बनाए रखते हैं [किसी भी प्रकार की लालसा या घृणा, भ्रम या आसक्ति उत्पन्न नहीं करते हैं]।

.
इसके अलावा, शरीर के अंगों का प्रत्येक अवलोकन कुछ ही सेकंड में आंतरिक दृष्टि के माध्यम से किया जाता है, ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर, बाईं ओर से ऊपर से नीचे, दाईं ओर से ऊपर से नीचे, पीछे की ओर से ऊपर से नीचे, और विपरीत दिशा में।

त्वरित शारीरिक स्कैन किया जाता है, टुकड़ा-टुकड़ा, इंच-इंच, कभी-कभी समग्र रूप से और कभी-कभी भाग-भाग करके, कुछ सेकंड यहां और कुछ सेकंड वहां, जिससे हर समय शरीर के अंग की स्कैनिंग नए सिरे से होती रहे। 'कभी भी किसी भी शरीर के अंग पर 2 सेकंड से अधिक समय तक न रहें, ध्यान के दौरान पूरे शरीर को स्कैन करते हुए ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर घूमते रहें (कभी भी गोलाकार या टेढ़े-मेढ़े तरीके से स्कैन न करें)।

.
यदि शरीर के किसी भाग के विशिष्ट क्षेत्र को स्कैन करने की आवश्यकता है, तो प्रभावित शरीर के भाग के भीतर 2 सेकंड इधर-उधर घूमते रहें, 2 सेकंड से अधिक समय तक एक स्थान पर न रहें।

.
सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ होते हैं, बिना किसी प्रतिक्रिया के पूर्ण समता बनाए रखी जाती है, आंखें बंद की जाती हैं, और शरीर के अंगों को स्कैन करने के लिए 'आंतरिक दृष्टि या मन की आंख' का उपयोग किया जाता है।
.
वास्तविक प्रक्रिया: शांति पर ध्यान लगाने के लिए चरण दर चरण, शरीर पर कहीं भी होने वाली किसी भी घटना को स्कैन करना:
+ + + + + + + + + + + + +
उपरोक्त नियमों को ध्यान में रखते हुए आइए नीचे दिए गए ध्यान चरणों का पालन करें: - .

आइए हम बैठें और अपनी आँखें बंद करें। इसका उद्देश्य शरीर के हर अंग को स्थिर करना है, मन को शांत करना है और आराम करना है।
.
अब "कंधे के बायीं ओर से शुरू करते हुए", मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए, कंधे के बायीं ओर से शुरू करते हुए, सिर के ऊपर से नीचे के पैर तक तेजी से स्कैन करें।
.

आपकी आंतरिक दृष्टि शरीर के पूरे बाएं हिस्से से होकर गुजरेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी सनसनी या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई सनसनी या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। पैरों के निचले हिस्से से सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.
या; उदाहरण के लिए, चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के मामले में, इस चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखें, और बिना किसी प्रतिक्रिया के शरीर को प्रभावित करने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करें, बस शरीर के स्कैन के दौरान आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने दें, मन और शरीर की शांति और स्थिरता को बनाए रखते हुए, निष्पक्ष और समभाव से निरीक्षण करें। किसी भी घटना, संवेदना, दर्द आदि पर प्रतिक्रिया न करें, बस उनका निरीक्षण करें और आगे बढ़ें।
.
अब कंधे के दाहिने भाग से शुरू करते हुए, मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए, कंधे के दाहिने भाग से शुरू करते हुए सिर के ऊपर से नीचे पैर तक तेजी से स्कैन करें।
आपकी आंतरिक दृष्टि शरीर के पूरे दाहिने हिस्से से होकर गुजरेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी सनसनी या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई सनसनी या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। नीचे के पैरों से शुरू करके सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.
अब सिर के ऊपर से शुरू करते हुए, मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए, सिर के ऊपर से नीचे तक पूरे शरीर को स्कैन करें।
.
आपकी आंतरिक दृष्टि पूरे शरीर में यात्रा करेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई संवेदना या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। पैरों के निचले हिस्से से सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.
अब सिर के ऊपर से पीछे की ओर से शुरू करते हुए, मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए, सिर के ऊपर से पीछे की ओर से नीचे के पैरों तक पूरे शरीर को जल्दी से स्कैन करें।
आपकी आंतरिक दृष्टि पूरे शरीर में यात्रा करेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई संवेदना या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। पैरों के निचले हिस्से से सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.

बस, आंतरिक दृष्टि का उपयोग करते हुए निरीक्षण करना जारी रखें, पूर्ण समता बनाए रखें [कोई भी प्रतिक्रिया न करें] बिना किसी लालसा या चाहत, घृणा या दुर्भावना या भ्रम के मैं, मुझे, मेरा, या वे, मन की दुनिया (मानसिक सामग्री, विचार) और शरीर (शरीर की संवेदनाएँ और घटनाएँ) में किसी भी चीज़ से चिपके बिना। हर कदम पर, आपको मन और पदार्थ (शरीर) की दुनिया में किसी भी चीज़ के संबंध में लालसा, घृणा और भ्रम (मैं, मुझे, मेरा, वे) को छोड़ना और उससे चिपके रहना सीखना चाहिए, ताकि शारीरिक और मानसिक संरचनाओं को शांत किया जा सके और उन्हें अधिकतम संभव स्थिरता तक लाया जा सके। स्थिरता को महसूस करना जारी रखें। तेजी से आगे बढ़ें और पूरे शरीर को ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर स्कैन करें (कभी भी गोल-गोल न घुमाएँ)

.
आपकी आंतरिक दृष्टि पूरे शरीर में यात्रा करेगी, यह सुनिश्चित करते हुए कि शरीर के किसी भी हिस्से पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना को पार न किया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी को शरीर के किसी हिस्से में खुजली या दर्द या कोई अन्य घटना महसूस होती है, तो आपका काम बस अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने देना है, जबकि शरीर का स्कैन बिना किसी प्रतिक्रिया के हो रहा है। अगर कोई संवेदना या घटना नहीं पाई जाती है, तो बस बताए गए तरीके से शरीर को स्कैन करना जारी रखें। स्कैन कुछ सेकंड के भीतर ऊपर से नीचे और उल्टा पूरा हो जाएगा। पैरों के निचले हिस्से से सिर के ऊपर तक उल्टा भी यही करें।

.
या, उदाहरण के लिए, चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के मामले में, इस चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखें, और बिना किसी प्रतिक्रिया के शरीर को प्रभावित करने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करें, बस शरीर के स्कैन के दौरान आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने दें, मन और शरीर की शांति और स्थिरता को बनाए रखते हुए, निष्पक्ष और समभाव से निरीक्षण करें। किसी भी घटना, संवेदना, दर्द आदि पर प्रतिक्रिया न करें, बस उनका निरीक्षण करें और आगे बढ़ें।
.
इरादा हमेशा शरीर के जिस हिस्से का निरीक्षण किया जा रहा है, उसे अधिकतम स्थिरता या शांत अवस्था में लाना है, और एक बार जब यह हासिल हो जाए तो शरीर के अगले हिस्से पर जाएँ। 2 सेकंड से ज़्यादा समय तक ऊपर न रहें, ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की ओर बढ़ते रहें और शरीर के अंगों पर होने वाली किसी भी घटना को स्कैन करें, और अगर आपको कोई घटना नज़र आती है तो बस मन की आँखों या आंतरिक दृष्टि से उस पर तेज़ी से चलें, आपका काम बस शरीर के अंगों पर पाई गई हर घटना को देखना है, एक भी या छोटी घटना को नज़रअंदाज़ न करें।

.
मन और शरीर की स्थिरता को महसूस करना जारी रखें, लेकिन यदि किसी को किसी भी प्रकार की संवेदना या घटना महसूस होती है जो शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर रही है, तो उसे अपने आंतरिक दृष्टि या मन की आंख का ध्यान उस घटना को देखने के लिए स्थानांतरित करना चाहिए जो शरीर के हिस्से को प्रभावित कर रही है और शरीर स्कैन के दौरान इंतजार किए बिना अपनी आंतरिक दृष्टि को उस पर चलाना चाहिए। बस बिना इंतजार किए शरीर पर चलने वाली उस घटना या संवेदना को टुकड़े-टुकड़े करके देखना जारी रखें, सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ हैं और समता बनाए रखी गई है।

.
साथ ही, शरीर के अंगों का हर अवलोकन टुकड़ा-टुकड़ा करके, इंच-इंच करके, कभी समग्र रूप से और कभी भाग-भाग करके किया जाता है, कुछ सेकंड यहाँ और कुछ सेकंड वहाँ, हर समय शरीर के अंग की स्कैनिंग को नए सिरे से बनाए रखते हुए।' तेज़ी से आगे बढ़ें, 2 सेकंड से ज़्यादा एक जगह पर न रहें। बस अपने आंतरिक दृष्टि से घटनाओं का निरीक्षण करें और उन्हें नोट करें और आगे नीचे या ऊपर जाएँ।

.

स्थिर स्थिति में बैठें, आँखें बंद करें, स्थिरता महसूस करें, शरीर के अंगों पर होने वाली किसी भी घटना के प्रति सजग रहें, और फिर उस घटना को देखने के लिए ध्यान केंद्रित करें जो शरीर को प्रभावित करती है, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और पूर्ण समता बनाए रखें, जब तक कि अधिकतम स्थिरता प्राप्त न हो जाए। किसी भी घटना पर प्रतिक्रिया न करें, बस उन्हें देखें और आगे बढ़ें।

.
उदाहरण के लिए, चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के मामले में, इस चिंता या घबराहट या ओसीडी के लक्षणों के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखें, और बिना किसी प्रतिक्रिया के शरीर को प्रभावित करने वाले तनाव या संवेदनाओं का निरीक्षण करें, बस शरीर के स्कैन के दौरान आंतरिक दृष्टि को उस पर चलने दें, मन और शरीर की शांति और स्थिरता को बनाए रखते हुए, निष्पक्ष और समभाव से निरीक्षण करें। किसी भी घटना, संवेदना, दर्द आदि पर प्रतिक्रिया न करें, बस उनका निरीक्षण करें और आगे बढ़ें।
.
मन और शरीर को शांति का अनुभव कराने के लिए दिन में कुछ बार बॉडी स्कैन पर ध्यान करना जारी रखें, जिससे मन और शरीर के चारों ओर शांति का अनुभव हो और सभी प्रकार की शारीरिक या मानसिक संरचनाएं शांत हो जाएं।

+ + + + + + + + +

==========
* *भौतिक प्रकृति से परे जाना [एक और परिप्रेक्ष्य]; ** 23-जून-2023
==========
भिक्षु;
आदत का स्वरूप 'भौतिक प्रकृति' के साथ जुड़ने की इच्छा से बदलना चाहिए जो 6 इंद्रिय माध्यमों के साथ बातचीत का परिणाम है, 'उन्हें जाने दें', और जब भी वे महसूस हों उन्हें त्याग दें। भिक्षुओं;

अगर हम उदास हैं; क्योंकि हम उदास होने की इच्छा रखते हैं, तो हमें खुद पर तरस आता है। अगर हम डरे हुए हैं;
क्योंकि हम डरने की इच्छा रखते हैं, तो हमें खुद पर तरस आता है।
यदि हम चिन्तित हैं; क्योंकि हममें चिन्तित होने की इच्छा है, .

लेकिन यदि हम भौतिक प्रकृति के सभी रूपों को, जैसे ही हम अनुभव करें, छोड़ देना और उनका परित्याग कर देना सीख लें, तो भिक्षुओ, हमने भौतिक प्रकृति से परे जाना सीख लिया है।
भौतिक प्रकृति का अनुभव करने की इच्छा को इस ज्ञान के साथ छोड़ देना चाहिए कि जो दिखाई नहीं देता, वह अ-स्व है, तथा जिसे केवल महसूस किया जा सकता है, वह एक भ्रम है, इसलिए जैसे ही भौतिक प्रकृति को किसी भी रूप में महसूस किया जाता है, उसे अनुभव करने या उससे जुड़ने की इच्छा को छोड़ देना चाहिए।
.
भिक्षु;
.
हर बार जब मुझे ऐसा महसूस होता हैचिंता,और चिंतित महसूस करता हूँ, मैं खुद को याद दिलाता हूँ;
ओह; यह तो बस एक 'भौतिक प्रकृति' है, जो 6 इन्द्रिय माध्यमों की परस्पर क्रिया का परिणाम है। और
इसलिए भिक्षुओ;
जो दृश्यमान नहीं है तथा केवल महसूस किया जा सकता है, उसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं होती, अतः उन्हें अनुभव करने या उनसे जुड़ने की इच्छा को, जैसे ही किसी भी रूप में भौतिक प्रकृति का अनुभव हो, 'छोड़ देना' चाहिए।

हर बार जब मुझे डर लगता है, और मैं भयभीत महसूस करता हूं, तो मैं खुद को याद दिलाता हूं;
ओह; यह तो बस एक 'भौतिक प्रकृति' है, जो 6 इन्द्रिय माध्यमों की परस्पर क्रिया का परिणाम है। और
इसलिए भिक्षुओ;

जो दृश्यमान नहीं है तथा केवल महसूस किया जा सकता है, उसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं होती, अतः उन्हें अनुभव करने या उनसे जुड़ने की इच्छा को, जैसे ही किसी भी रूप में भौतिक प्रकृति का अनुभव हो, 'छोड़ देना' चाहिए।

हर बार जब मैं 'अपमानित या अपमानित' महसूस करता हूं और अपमानित महसूस करता हूं, तो मैं खुद को याद दिलाता हूं; ओह; यह सिर्फ एक 'भौतिक प्रकृति' है, 6 इंद्रिय मीडिया की बातचीत का परिणाम है।
और इसलिए भिक्षुओ;
जो दृश्यमान नहीं है तथा केवल महसूस किया जा सकता है, उसकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं होती, इसलिए उन्हें अनुभव करने या उनसे जुड़ने की इच्छा को, जैसे ही किसी भी रूप में भौतिक प्रकृति का अनुभव हो, छोड़ देना चाहिए।
.
भिक्षुओ; इसी प्रकार से हमें भौतिक प्रकृति से पार जाना चाहिए, करुणा और प्रेम से निर्देशित होकर हमें सभी रूपों में भौतिक प्रकृति से पार जाने पर बल देना चाहिए।

.
.

चेतना और आत्मा[आ आ] का नृत्य / चेतना आत्मा उत्पन्न करती है, या आत्मा[आ आ] चेतना उत्पन्न करती है? अंतिम अपडेट- अगस्त-8-2023

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना
विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिक्का #सुनीलदुदिया

==========

भिक्षु;
जिस प्रकार मन, 'छह इन्द्रिय माध्यमों से प्राप्त सम्पूर्ण चेतना' का समुच्चय है,
[आ आ]/आत्मा या आत्मा भौतिक और अ-आत्म रूप में स्व या खंडों का समुच्चय है, (खंड, रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य),
और यह आत्मा स्व के साथ भौतिक रूप (स्व-शरीर के भौतिक तत्वों का समुच्चय) और अ-स्व (मन के रूप में चेतना का समुच्चय) रूप में विद्यमान है।
.
भिक्षुओ, मन कोई आत्मा नहीं है और आंतरिक दृष्टि से यह 'छह इन्द्रिय माध्यमों से प्राप्त सम्पूर्ण चेतना' के रूप में दिखाई देता है।
.
अर्जित मन-शरीर सहित आत्मा अ-स्व है, लेकिन वह मन और शरीर दोनों के रूप में दिखाई देती है, अर्थात
"भौतिक तत्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) के साथ स्व का समुच्चय"
स्वयं के साथ-साथ अ-स्व का समुच्चय अर्थात सम्पूर्ण चेतना जब तक कि वह निर्वाण तक न पहुंच जाए,

और एक बार जब आत्मा और स्वयं का अंतर्निहित समुच्चय निब्बाण तक पहुंच जाता है, जहां सभी चेतनाएं आनंदमय होने के लिए शुद्ध हो जाती हैं, तब आत्मा केवल एक आनंदमय निराकार अवतार के रूप में मौजूद रहती है, जिसमें मृत्यु के बाद शरीर के नष्ट हो जाने के बाद कोई अंतर्निहित स्वयं नहीं रहता है।
.

मृत्यु के बाद भौतिक स्व (शरीर) और अनात्म (मन) दोनों नष्ट हो जाते हैं, लेकिन "सबसे मजबूत वातानुकूलित चेतनाएं", स्व के अंतर्निहित समुच्चय के साथ अगले जन्म में आगे बढ़ जाती हैं।

.
जिस प्रकार मुर्गी अंडे देती है और अंडे, बदले में, एक और मुर्गी में विकसित होते हैं; उसी प्रकार, यद्यपि एक आत्मा जिसमें "अंतर्निहित स्व है जिसने भौतिक रूप (शरीर) प्राप्त कर लिया है", और "स्व जो अनात्म है अर्थात मन अर्थात (खंड, रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य)"

ऐसी चेतनाएं उत्पन्न होती हैं जो या तो सशर्त होती हैं या सशर्त नहीं होती हैं, जो सांसारिक वस्तुओं और घटनाओं के साथ अंतःक्रिया के कारण एकत्रित होती हैं, जो परिवर्तनशील अवस्था में होती हैं।
.
इसके अलावा, वातानुकूलित चेतनाएं स्वयं के अंतर्निहित समुच्चयों को आगे ले जाने में सक्षम होती हैं, जो नए मन-शरीर को पुनः प्राप्त करती हैं और इस प्रकार,
आत्मा का नृत्य अंतर्निहित स्व और चेतना के साथ तब तक चलता रहता है जब तक अंतर्निहित स्व आनंदमय या असंयमी होकर शुद्ध नहीं हो जाता।
.
निष्कर्ष:
इस प्रकार, भिक्षुओ, हम देख सकते हैं कि, यद्यपि वातानुकूलित चेतनाएं 'जन्म और मृत्यु के चक्र' को आगे बढ़ाने में सक्षम हैं,
यह सबसे मजबूत वातानुकूलित चेतना से संबंधित अंतर्निहित स्व का समुच्चय है, जिसे धारण करने वाली इकाई अर्थात् आत्मा द्वारा अगले जन्म तक आगे ले जाया जाता है, जिसे तब तक एक नया मन-शरीर प्राप्त करना होता है, जब तक कि संपूर्ण अंतर्निहित स्व आनंदमय या बिना शर्त के शुद्ध न हो जाए।
.
.
==========
स्वयं और अनात्मा के बारे में भ्रम (दुनिया एक भ्रम है) / चेतना 9-2023 अगस्त

++
विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना

भिक्षु;
इस बात को लेकर व्यापक भ्रम है कि "स्व क्या है?" और "अन-स्व क्या है?"

सरल भाषा में कहें तो "स्वयं" भौतिक रूप और 'अ-स्व' रूप दोनों के रूप में विद्यमान है, जहां भौतिक रूप को 6 इन्द्रिय माध्यमों द्वारा प्रत्यक्ष रूप से अनुभव किया जा सकता है, जबकि 'अ-स्व' रूप को केवल मन द्वारा ही अनुभव किया जा सकता है।
.
भिक्षुओ, 'आत्मा' सर्वव्यापी है, आत्मा या तो भौतिक रूप में या 'अनात्मा' रूप में विद्यमान रहती है।
'स्व' को धारण करने वाली इकाई, अर्थात आत्मा/आत्मा/आ 'स्व के समुच्चय' के रूप में विद्यमान है [और स्व या तो भौतिक रूप में या 'अन-स्व' रूप में विद्यमान है।]
.
और, हम क्यों आश्वस्त हैं कि आत्मा/आत्मा/आ है जो यह मानती है कि आत्मा का अस्तित्व है?

.
क्योंकि भिक्षुओ; निराकार अवतार का अनुभव केवल तभी किया जा सकता है जब सभी चेतनाएं और अंतर्निहित स्व बिना शर्त के शुद्ध हो गए हों, और उसमें

चरण, आत्मा अपने आप को उस आत्म से अलग करने में सक्षम है जो भौतिक रूप [शरीर] के साथ-साथ अ-आत्मा [मन] रूप में भी था।
आत्मा/आ तब एक निराकार-स्व (ईश्वरीय) अवतार के रूप में विद्यमान रहती है, जहाँ भौतिक स्व और अस्व को निब्बान की प्रक्रिया के माध्यम से त्याग दिया गया है।
.
भिक्षुओ, जीवित प्राणियों में 'निराकार अवतार' का अनुभव किया जा सकता है, जब सभी 6 इन्द्रिय माध्यमों को मन और पदार्थ (शरीर) से परे करके स्थिर कर दिया जाता है।
और जहां व्यक्ति पूर्ण समता (कोई प्रतिक्रिया नहीं) और मन-शरीर-घटना का समग्र रूप से वस्तुनिष्ठ अवलोकन करने में सक्षम हो।
.

'चेतना' भी 'सर्वव्यापी' है और वह अनात्म है, अर्थात जिसे केवल मन द्वारा अनुभव किया जा सकता है, लेकिन इसमें एक अंतर्निहित 'आत्म' है जो या तो भौतिक रूप में या अनात्म रूप में या निराकार रूप में विद्यमान है, जैसा कि अन्य सत्ताओं को दिखाई देता है।
.
जैसे एक चलचित्र [चेतना] अ-स्व के रूप में विद्यमान होती है (फिल्म नकारात्मक, 'अ-स्व रूप में स्व', क्योंकि इसे एक प्रोजेक्टर की आवश्यकता होती है, जैसे चेतनाओं को अनुभव करने के लिए मन की आवश्यकता होती है) और इसे केवल एक प्रोजेक्टर उपकरण [मन] के माध्यम से सजीव दृश्य रूप में अनुभव किया जा सकता है।

.
भिक्षुओ, प्राणियों में एक भौतिक आत्मा होती है, और इस प्रकार वे केवल वही देख सकते हैं जो भौतिक रूप में है, अ-आत्मा को केवल मन के माध्यम से प्राणियों द्वारा चेतना के रूप में अनुभव किया जा सकता है। इस प्रकार, प्राणियों को '6 इंद्रिय माध्यमों' के माध्यम से भौतिक रूप को देखने की क्षमता दी गई है, और मन के माध्यम से अ-आत्मा को देखने की क्षमता दी गई है; अर्थात; 'चेतना' को केवल मन के माध्यम से ही अनुभव किया जा सकता है।

.
एक बार जब प्राणी अपनी समस्त 'चेतना' को शुद्ध कर लेते हैं, तथा निर्वाण प्राप्त कर लेते हैं, तब वे 'निराकार अवतार' का अनुभव कर सकते हैं, तथा भिक्षुगण, उस निराकार अवतार में, संसार को निराकार, शून्य के रूप में अनुभव करते हैं, तथा इस प्रकार 'इस शून्य/खाली संसार का भ्रम' स्थापित होता है, जो प्राणियों को भौतिक उपस्थिति के रूप में प्रतीत होता है।

.
भिक्षुओ, कुछ चेतनाएं ऐसी होती हैं जो अन्तर्निहित होती हैं, और फिर कुछ चेतनाएं ऐसी होती हैं जिन्हें हम अपने दैनिक जीवन में आने वाली सांसारिक वस्तुओं और घटनाओं के साथ अपनी अंतःक्रिया के कारण दैनिक आधार पर एकत्रित या निर्मित करते हैं।
प्रत्येक चेतना में एक अंतर्निहित आत्मा होती है, और यह आत्मा या तो भौतिक रूप में होती है या फिर गैर-आत्म रूप में।
.
भौतिक रूप में पहाड़ों का भी एक 'स्व' होता है
(ऐसा-ऐसा उसका "स्वरूप" (शरीर/आकृति) है, ऐसा-ऐसा वह अन्य सत्ताओं के लिए "भावनाओं" के रूप में प्रदर्शित होता है, ऐसा-ऐसा वह अन्य सत्ताओं द्वारा मूल्यांकित "बोध" है, तथा ऐसा-ऐसा "इच्छापूर्ण कार्य" है, अर्थात यहाँ वस्तु की "पहाड़" के रूप में समझ स्थापित की गई है)

.
भौतिक रूप में समुद्र का एक 'स्व' है, भौतिक रूप में
पहाड़ों का एक 'स्व' है

(ऐसा-ऐसा उसका "स्वरूप" (शरीर/आकृति) है, ऐसा-ऐसा वह अन्य सत्ताओं के लिए "भावनाओं" के रूप में प्रदर्शित होता है, ऐसा-ऐसा वह "बोध" है जिसका अन्य सत्ताओं द्वारा मूल्यांकन किया जाता है, तथा ऐसा-ऐसा "इच्छापूर्ण कार्य" है, अर्थात यहाँ वस्तु की "समुद्र" के रूप में समझ स्थापित की गई है)

.

जबकि 'आत्मा, अर्थात् भौतिक शरीर' 5 भौतिक शरीर तत्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) के रूप में मौजूद है और इसे 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से प्रदर्शित किया जा सकता है;

'स्वयं जो अ-स्व है' अपने संबंधित चेतना स्थानों पर (रूप, भावना, धारणा, स्वैच्छिक कार्य) के रूप में मौजूद/दर्ज है और केवल मन के माध्यम से प्रदर्शित होता है।

.

चेतनाएं "स्वयं जो भौतिक शरीर है" तथा "स्वयं जो अस्वयं है" का समुच्चय हैं।

.

जिस प्रकार मूवी (रंगीन विकसित भौतिक फोटो, नकारात्मक फिल्म और मूवी) के रूप में मौजूद है

उसी तरह, चेतना को रिकॉर्ड किया जाता है; (स्वयं जो भौतिक शरीर है [फोटो], संबंधित चेतना स्थानों पर गैर-स्वयं [नकारात्मक फिल्म], और
चेतना[फ़िल्म])
और यहाँ, अनात्मा को केवल मन के प्रति चेतना के रूप में प्रदर्शित किया जाता है।

इसका अर्थ यह है कि यद्यपि "आत्मा, अर्थात् भौतिक शरीर", 'सत्ता' के रूप में विद्यमान है,
"स्वयं जो कि अ-स्वयं स्वरूप है", को भी उनके संबंधित चेतना स्थानों (नेत्र चेतना, कान चेतना, नाक चेतना, शरीर चेतना, मस्तिष्क चेतना, जीभ चेतना) पर भौतिक 'गैर-स्वयं स्वरूपों' के रूप में दर्ज किया गया है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, 'आत्मा जो एक भौतिक शरीर है' और साथ ही 'आत्मा जो अनात्म स्वरूप है', दोनों ही शरीर पर अपने-अपने स्थानों पर भौतिक रूप में विद्यमान हैं, लेकिन अनात्म केवल मन के माध्यम से प्रदर्शित होता है।

. .

भौतिक रूप में प्राणियों में 'आत्मा' होती है।
(ऐसा-ऐसा उसका "स्वरूप" (शरीर/आकृति) है, ऐसा-ऐसा वह अन्य सत्ताओं के लिए "भावनाओं" के रूप में प्रदर्शित होता है, ऐसा-ऐसा वह अन्य सत्ताओं द्वारा मूल्यांकित "बोध" है, तथा ऐसा-ऐसा "इच्छापूर्ण कार्य" है, अर्थात वस्तु की "सत्ता" के रूप में समझ यहाँ स्थापित की गई है)

.

भिक्षुओ, उपरोक्त सभी मामलों में, पहाड़ / समुद्र / प्राणी, सभी में एक भौतिक आत्मा है, लेकिन केवल प्राणियों में ही भौतिक [शरीर] के साथ-साथ अ-आत्मा [मन] भी है।
और केवल प्राणियों में ही 'विभिन्न शरीर' के माध्यम से अनेक जन्मों का अनुभव करने की क्षमता होती है, जो उन्हें जन्म-मृत्यु के अंतहीन चक्रों के कारण प्राप्त होता है, जब तक कि वे निब्बाण तक नहीं पहुंच जाते और निराकार अवतार प्राप्त नहीं कर लेते।

.

प्राणी धारणकर्ता इकाई के रूप में कई जन्म चक्रों से गुजरने में सक्षम हैं
आत्मा/आत्मा/आ तब तक नया शरीर धारण करती रहती है जब तक कि सभी चेतनाएँ और अंतर्निहित अ-स्वत्व शुद्ध होकर अ-शर्तित नहीं हो जाते और अब आनंदमय रूप में विद्यमान नहीं हो जाते। और
भिक्षुओ,

और भिक्षुओ; सभी 'स्थिर आत्मा' वस्तुएं जैसे पहाड़ / समुद्र / भवन / मकान / पेड़ को निब्बान की प्रक्रिया से गुजरने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि वे पहले से ही शांत रूप में हैं क्योंकि उनमें से किसी में भी 'स्थिर आत्मा' नहीं है और इसलिए, हालांकि, एक भौतिक प्राणी के लिए वे भौतिक रूप में दिखाई देते हैं, लेकिन एक निराकार अवतार के लिए वे भी निराकार रूप में दिखाई देते हैं।

.

इस प्रकार, जब प्राणी निराकार अवतारों को प्राप्त कर लेते हैं, तो संसार शून्य/खाली अनुभव होता है।

.
और भिक्षुओ, हम सभी प्राणी एक ही तरह से कट, घाव, भय, चिंता और घबराहट क्यों महसूस करते हैं?

.
क्योंकि, जैसे ही ये भावनाएं सतह पर लाई जाती हैं, संबंधित डिफ़ॉल्ट / अंतर्निहित / धम्म [प्रकृति का नियम] 'चेतनाएं' सक्रिय हो जाती हैं।
लेकिन भिक्षुओ, कट की भावना को अ-स्व के रूप में महसूस किया जाता है, इसका मतलब है कि हालांकि कट का भौतिक रूप मौजूद है, हमारे आंतरिक दृष्टि के लिए इसका प्रदर्शन मन के माध्यम से अ-स्व के रूप में है,
या केवल छवियों या भावनाओं के रूप में मौजूद है, और जो अ-आत्म है वह केवल अंतर्निहित 'चेतनाओं' का प्रदर्शन है, इस मामले में मन के माध्यम से CUT की चेतनाएं।
.
भिक्षुओ, कटना आत्म-शून्यता है, पीड़ा आत्म-शून्यता है, अवसाद की भावना आत्म-शून्यता है, तथा वे सभी छवियाँ जो आप प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से देखते हैं, वे आत्म-शून्यता हैं।
इसका अर्थ यह है कि, आप प्रत्यक्ष 6 इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से जो अनुभव करते हैं, वह मन के माध्यम से केवल अ-आत्मा के रूप में ही अनुभव किया जाता है।
और जो अ-स्व है, उसे "भौतिक प्रकृति" के रूप में 'मन को एक भ्रम' के रूप में और 'शारीरिक संवेदनाओं को बुलबुले के रूप में जानने' से, जो उनके सटीक उद्गम स्थान पर या शरीर के संपर्क में आते ही उत्पन्न होते और समाप्त हो जाते हैं, तथा सभी घटनाओं को अनित्य के रूप में देखने से पार किया जा सकता है।

.
.
.
==========
मन, शरीर की संवेदनाओं और घटनाओं का सरलीकरण -
अगस्त-9-2023

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना
विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिक्का #सुनीलदुदिया

+ +
भिक्खुओ,

यह एक सीधा मार्ग है और इसे सरलतम तरीके से समझाया गया है कि "मन, शरीर की संवेदनाओं और घटनाओं से कैसे परे जाएं"।

.

भिक्षुओ, जिस प्रकार एक चमड़ी उधेड़ी हुई या घायल गाय को कीड़े परेशान करते हैं जो हर दिशा से उस पर झपटते हैं और उसे परेशान रखते हैं;

.

इसी प्रकार, भिक्षुओ; प्राणी हमेशा अतीत, वर्तमान या भविष्य के दुःखदायी विचारों के माध्यम से "मन" के कारण संकट में रहते हैं, और साथ ही वे चिंता, भय, घबराहट और अन्य मन संबंधी समस्याओं के कारण तनाव में रहते हैं, जो समय-समय पर उत्पन्न होती रहती हैं और समाप्त हो जाती हैं, जिससे प्राणी अधिकतर समय तनाव में रहता है।

.

और भिक्षुओ, जो लोग मन से परेशान नहीं हैं, उनके लिए दर्द/खुजली/कट/घाव/चोट आदि के रूप में "शारीरिक संवेदनाएं" हैं, और इस प्रकार प्राणी हमेशा शांतिपूर्ण जीवन बनाए रखने के लिए संघर्ष कर रहे हैं;

और फिर वहाँ "घटना" या सांसारिक अंतःक्रिया होती है जिस पर किसी भी प्राणी का कोई नियंत्रण नहीं होता, जो उत्पन्न होती है और प्राणी को उससे निपटने के लिए बाध्य करती है तथा जिसकी अंतःक्रिया से संकट और दुख उत्पन्न हो सकता है।

.

भिक्षुओ, यहां मैं तुम्हें मन, संवेदनाओं और घटनाओं से उत्पन्न दुख को दूर करने का सीधा मार्ग बताऊंगा।

.

"मन के मुद्दों" के लिए; भिक्खु,

++++++++++++++++++++++++++++

'मन की समस्याओं' के लिए, वे शरीर पर संवेदनाएं और आगे दुख पैदा करते हैं, केवल तभी जब साधक सतर्क न हो और किसी भी रूप में मानसिक सामग्री उठने पर, और उनसे उलझने की गलती करे।

इसका अर्थ यह है कि शरीर में पीड़ादायक संवेदनाएं तभी उत्पन्न होती हैं जब प्राणी 'मन की समस्याओं' के साथ जुड़ने की गलती करते हैं।

सर्वोत्तम नीति यह है कि जैसे ही 'मानसिक विषय-वस्तु/मुद्दे' उत्पन्न हों, उन्हें त्याग दिया जाए तथा उन्हें ज्ञान के साथ नहीं जोड़ा जाना चाहिए, 'भौतिक प्रकृति को उनसे जुड़ने के प्रलोभन के बिना तुरंत त्याग दिया जाना चाहिए।'

.

भिक्षुओ, जैसे यदि कोई चोर चोरी करने के लिए घर में घुसने की कोशिश करे तो उसे तुरंत भगा दिया जाए;

उसी प्रकार, भिक्षुओ, यदि कोई भय, चिंता, घबराहट, किसी भी प्रकार का संकट, अवसाद, अपमान की भावना आदि मानसिक सामग्री के उठने के प्रति सचेत है; और फिर वह तुरंत उन्हें 'छः इंद्रिय माध्यमों से उत्पन्न और किसी भी रूप में संलग्न न होने योग्य भौतिक प्रकृति' के रूप में वर्गीकृत करता है, इस प्रकार उन्हें 'भौतिक प्रकृति, इसे जाने दो' के ज्ञान के साथ महसूस होते ही तुरंत त्याग दिया जाता है।

.

"शारीरिक संवेदना संबंधी मुद्दों" के लिए; बिक्खू,

++++++++++++++++++++++++++++++++++

"शारीरिक संवेदना संबंधी समस्याएं", 'मन संबंधी समस्याओं' से भिन्न हैं, क्योंकि इस मामले में दुख पहले से ही उत्पन्न है और लगातार महसूस किया जा रहा है।

खुजली/चोट/कट/घाव/दर्द आदि, और यद्यपि मन जो महसूस करता है वह 'अ-स्व' है, फिर भी इनसे अलग तरीके से निपटना होगा।

.

यहाँ, एक साधक को 'संवेदनाओं को अनदेखा करने' के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए, इस अर्थ में कि उसे "शारीरिक संवेदनाओं के प्रभाव के कारण डूबने न लगे", बल्कि इसके बजाय प्रशिक्षित किया जाना चाहिए;

एक साधक को उन्हें "संवेदना के मार्ग का उपयोग करके शरीर के उस हिस्से का सटीक संपर्क स्थान खोजने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए जहां संवेदनाएं जीवित हैं और शरीर की सतह के साथ संपर्क बना रही हैं",
और इसके बजाय, "संपर्क के ठीक स्थान पर संवेदना के उत्पन्न होने का निरीक्षण करें, जहां संवेदना किसी भी प्रकार की चोट/दुख के कारण संवेदना से प्रभावित शरीर के अंग को स्पर्श करती है।"

.

1) जब शरीर के किसी हिस्से पर छोटा सा आघात लगता है:
सभी संवेदनाओं में बुलबुले/कंपन की अनुभूति होती है जो ठीक संपर्क के समय उत्पन्न होती है, जहां संवेदनाएं दर्द या चोट के समय शरीर की सतह के साथ संपर्क बनाती हैं।
इसलिए यद्यपि संवेदनाओं की अनुभूति दुख का कारण बन रही है, यदि उन्हें उनके संपर्क स्थान से दूर महसूस किया जा रहा है, तो संवेदनाओं के मूल में अंतर्निहित बुलबुले या कंपन तटस्थ हैं,

और जब कोई व्यक्ति संपर्क स्थान पर इन संवेदनाओं को वस्तुनिष्ठता और समता के साथ देखता है, तो उसे शरीर की संवेदनाओं के कारण होने वाले दुख से तुरंत राहत मिल जाती है।

.

"चाल" यह है कि "शारीरिक संवेदना के मूल" तक पहुंचा जाए और उन कंपनों/बुलबुलों का निरीक्षण किया जाए जो वर्तमान में "शरीर के अंग के साथ संवेदना के संपर्क में" महसूस किए जाते हैं।

.

2) जब शरीर के बड़े हिस्से पर चोट लगती है
यदि शरीर के किसी अंग का बड़ा हिस्सा चोट से पीड़ित हो, तथा शरीर में अनेक संवेदनाएं उत्पन्न और समाप्त हो रही हों, तो उस स्थिति में, भिक्षुओ, संवेदनाओं को देखने के लिए अनिच्चा या अनित्य या अनित्यता सिद्धांत को लागू करना चाहिए।
यहां, 'मन की आंख या आंतरिक दृष्टि द्वारा निर्देशित', "एक समय में एक संवेदना का चयन किया जाता है जिसने मन का ध्यान खींचा है" और फिर वह इस संवेदना के मूल तक पहुंचता है जहां यह संवेदना संवेदना से ग्रस्त त्वचा की सतह के साथ संपर्क बना रही है, और फिर वह मूल में संवेदना के सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान पर या जहां शरीर का हिस्सा उठने वाली संवेदना के साथ संपर्क बना रहा है, वहां बुलबुले/कंपन का निरीक्षण करता है।

. .
. .
+ + + + + + + + + + + +
ऐसी घटनाओं या घटनाओं से निपटना जो परिवर्तनशील अवस्था में हों
और जिन पर प्राणियों का कोई नियंत्रण न हो
+ +
साधक को शपथ लेनी चाहिए कि वह अपने दैनिक जीवन में किसी भी घटना के प्रति लालसा / द्वेष / भ्रम (मैं, मुझे, मेरा और वे) उत्पन्न नहीं करेगा और न ही उससे आसक्ति रखेगा।

प्रत्येक बातचीत के बाद, साधक को यह जांच करनी चाहिए कि उसकी मनःस्थिति में कोई परिवर्तन तो नहीं आया है या वह किसी भी "लालसा / द्वेष / भ्रांति (मैं, मुझे, मेरा और वे) और आसक्ति" से ग्रस्त तो नहीं है।

.

एक साधक को प्रतिदिन कुछ मिनटों के लिए "बॉडी स्कैन विधि पर ध्यान करना चाहिए, जैसा कि मेरे ब्लॉग पोस्ट में पहले बताया गया है", ताकि उस चेतना को शुद्ध किया जा सके, जो दिन-प्रतिदिन के किसी भी अंतःक्रिया के बाद अनजाने में वातानुकूलित या पीड़ित हो गई है।

.

साधक को "मध्यम मार्ग" पर चलने की शपथ लेनी चाहिए, जहां वह न तो खुशी से प्रभावित होता है और न ही दुख से प्रभावित होता है, वह अपमानित होने पर भी अविचल रहता है और जब उसका सम्मान किया जाता है तब भी।

वह दिन-प्रतिदिन के जीवन की सभी अंतःक्रियाओं के दौरान समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखते हैं।

.
.
.

========== मृत्यु और जन्म चक्र का अंत और निब्बान के मार्ग की ओर चलना कुछ पंक्तियों में संक्षेपित - 10 अगस्त 2023 ==========

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #निब्बाना

==========

भिक्षुओ; यदि आप भिक्षुओं और प्राणियों को सदैव करुणा और प्रेम से निर्देशित करते हुए शिक्षा देते हैं, तो यह 'दुख के अंत और निर्वाण की ओर चलने' का सीधा मार्ग है;

.

"मन" के लिए:
"मन से उत्पन्न भौतिक प्रकृति पर ध्यान कैसे लगाएं, जो किसी भी प्रकार के संलग्नता के योग्य नहीं है", तथा जैसे ही हम इसे "मन से उत्पन्न छवियों, भावनाओं, दृश्य एनीमेशन" के रूप में समझ लें, इसे/इसे तुरंत छोड़ दें।"

.

"शारीरिक संवेदनाओं" के लिए:
"संपर्क पर ध्यान कैसे लगाएं', जहां संवेदनाएं शरीर की सतह के साथ संपर्क बना रही हैं, जो संपर्क के समय उत्पन्न होती है", 'संवेदनाओं को उनके सटीक उद्भव पर देखें', जहां वे जीवित हैं और बुलबुले या कंपन के रूप में महसूस किए जा रहे हैं;

.

"घटना या घटना" के लिए, प्राणियों को दिन-प्रतिदिन के जीवन में अंतःक्रिया करने के लिए बनाया जाता है, जिस पर उनका कोई नियंत्रण नहीं होता है:
"इच्छा/विरोध/भ्रम [मैं, मुझे, मेरा या अहंकार], तथा आसक्ति या लोभ की समाप्ति पर ध्यान" कैसे करें, दैनिक जीवन में होने वाली प्रत्येक अंतःक्रिया के प्रति, तथा मन और पदार्थ की दुनिया में वे अनित्य (संवेदनाएं या घटनाएं; शीघ्र ही समाप्त हो जाएंगी), दुख [कि प्रत्येक नई उत्पत्ति एक दुख है] तथा अ-स्व (कि मन से उत्पन्न प्रत्येक वस्तु शून्य/खाली है) के लिए चिंतन किए जाते हैं।

.

भिक्षु;

भिक्षुओं और प्राणियों को शिक्षा देना; "हमेशा करुणा और प्रेम द्वारा निर्देशित होना"; मन और पदार्थ की दुनिया में प्रत्येक अंतर्क्रिया के दौरान या उसके बाद "जुनून/घृणा/भ्रम या अहंकार और आसक्ति या लोभ को समाप्त करने" पर बल देना;

.
फिर मैं कहता हूं, 'दुख के अंत और जन्म-मृत्यु के चक्र के अंत तथा निर्वाण के मार्ग पर चलने के लिए' कहने को ज्यादा कुछ नहीं बचा है।
.
.
.

==========
उन लोगों के लिए जो चेतना को समझने की कोशिश कर रहे हैं

और उन्हें अन्य प्राणियों तक पहुंचाने के तरीके खोजें; 15 अगस्त-2023

+ +

#चेतना #बुद्ध #विपश्यना
विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य #अनिका #सुनीलदुडिया

भिक्षु;

उन लोगों के लिए जो चेतनाओं को डिकोड करने और उन्हें अन्य प्राणियों तक पहुंचाने के तरीके खोजने की कोशिश कर रहे हैं;

.

यदि कोई आदमी 'स्टीवन' है जो किसी दूसरे आदमी को देखता है और बातचीत इस प्रकार होती है;

दूसरा आदमी कहता है 'मेरा नाम जॉन है'

दूसरे व्यक्ति के साथ यह अंतःक्रिया चेतना के रूप में 'मेरा नाम जॉन है' के रूप में जानी जाती है और भविष्य में कभी भी उस व्यक्ति को देखने पर वही अंतःक्रिया अतीत की यादों के रूप में स्टीवन तक पहुंच जाती है।

.

अब भिक्षुओ;

.

यह अंतःक्रिया नाम-रूप पर कहां से आती है अर्थात स्टीवन जो इस अंतःक्रिया से गुजरा है?

आदरणीय महोदय, नेत्र-चेतना में, कान-चेतना में तथा मस्तिष्क-बोध में दूसरे व्यक्ति के रूप में 'जॉन मस्तिष्क में पहचाना गया था'

.

और भिक्षुओ; विभिन्न 6 इन्द्रिय स्थानों पर यह अंतःक्रिया किस प्रकार जानी जाती है?

अ-स्वरूप में; आदरणीय महोदय,

.

और भिक्षुओ, अनात्म कैसे साक्षी भिक्षु हो सकते हैं?

मन के माध्यम से, आदरणीय महोदय, क्योंकि मन समस्त चेतनाओं का समुच्चय है जिसे हमने जन्म से लेकर आज तक एकत्रित किया है।

.

अब यदि कोई इस अ-स्व को किसी अन्य मनुष्य 'डैनियल' में प्रतिलिपित कर सके, तथा उसके शरीर पर विभिन्न 6-इन्द्रिय स्थानों पर 'चेतना' के रूप में स्थापित कर सके,

और यदि यह आदमी डेनियल दूसरे व्यक्ति 'जॉन' को देख लेता है,

क्या डेनियल को वह चेतना याद होगी जो 'जॉन' है, यद्यपि वह उससे कभी नहीं मिला?

.

हाँ आदरणीय महोदय, चूँकि मन इस चेतना को अ-स्व से लाने में सक्षम है जो अब पहले से ही मानव-डैनियल में स्थापित है,

इस प्रकार, वह दूसरे आदमी 'जॉन' को पहचानने में सक्षम होगा;

.

भिक्षुओ, इसी प्रकार चेतना को एक प्राणी से दूसरे प्राणी में स्थानांतरित किया जा सकता है।

.
.
==========

मधुमेह-टाइप-2 # घोटाला # चुनौती // मधुमेह-टाइप-2 एक घोटाला है - 16 अगस्त-2023
+ + + + + + + + + + + +
# मधुमेह-टाइप-2#घोटाला #चुनौती

मधुमेह-टाइप-2 एक घोटाला है।

मैं यहां डॉक्टरों को दोष नहीं देता। यहां फार्मा की दुष्ट डिजाइन पर सवाल उठाया जा रहा है।

टाइप-2 मधुमेह उन्हीं गोलियों के माध्यम से कायम रहता है जो आप इसे नियंत्रित करने के लिए लेते हैं।

.

मैं कोई डॉक्टर नहीं हूँ, लेकिन मैंने उनके द्वारा बताई जाने वाली गोलियों की शारीरिक रचना और कार्यप्रणाली पर शोध किया है, और अपने भाई सहित अपने परिचितों में से कुछ लोगों को मधुमेह की दवाएँ छोड़ने के लिए प्रेरित करने में सफल रहा हूँ।

और उन्हें "आयुर्वेद पद्धति के अनुसार उपचार अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया, जो समस्या का जड़ से इलाज करता है"

.

मेरे भाई ने मधुमेह की गोलियां लेना बंद कर दिया है, उसके बाद पिछले 6 वर्षों से उन्होंने कोई गोली नहीं ली है, और मेरा विश्वास करें कि मेरे परिवार में कोई भी व्यक्ति जीवन भर कभी भी एलोपैथिक दवाएं "जो कि एक घोटाला के अलावा कुछ भी नहीं हैं" नहीं लेगा।

.

एलोपैथिक दवाइयां इस समस्या को स्थायी बनाने के लिए बनाई गई हैं जिसके लिए आप डॉक्टर के पास जाते हैं।

अस्थमा, सर्दी खांसी, गैस्ट्रोपेरेसिस उर्फ हाइपरएसिडिटी और टाइप-2 मधुमेह को कृत्रिम रूप से बनाए रखा जाता है और उन्हीं गोलियों के माध्यम से नियंत्रित किया जाता है जो वे निर्धारित करते हैं।

.

फिर से; मैं यहाँ डॉक्टरों को दोष नहीं देता। यहाँ फार्मा की दुष्टतापूर्ण डिजाइन पर सवाल उठाया जा रहा है।

.

यदि कोई#चिकित्सकयदि कोई मुझे इस पर चुनौती देना चाहता है, तो उनका स्वागत है।

आप मुझे टाइप-2 मधुमेह के 10 मरीज दीजिए, और यदि वे कुछ सप्ताह में दवाइयां लेना बंद कर दें, तो आप यह स्वीकार कर सकेंगे कि

"हाँ, मधुमेह-टाइप-2 एक घोटाला है", और आप जीवन भर किसी भी रोगी को मधुमेह-2 की दवाएँ नहीं लिखेंगे।
=======
==========

मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं से निपटने पर नई खोजें -
अगस्त-17-2023 रात 11:55 बजे

==========

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिक्का #सुनीलदुदिया

भिक्षु;

'मानसिक अंतर्वस्तु', भय, क्रोध, घबराहट, किसी भी प्रकार का फोबिया, अवसाद की भावना, अपमान की भावना, अनादर की भावना, इत्यादि अ-स्व हैं;

खुजली, झुनझुनी, कट और दर्द जैसी शारीरिक संवेदनाएं भी अ-स्व हैं,

.

भिक्षुओ, हम क्या बना रहे हैं?

हम पीड़ित या वातानुकूलित निर्माण करते हैंचेतना भिक्षुओं; चेतना जो लालसा/घृणा/भ्रम और आसक्ति से ग्रस्त है। और भिक्षुओ; सभी पीड़ित चेतनाएँ उठती हैं, कुछ समय तक बनी रहती हैं, और प्रकृति के नियम के अनुसार तब तक समाप्त हो जाती हैं जब तक कि वे अपने दुख से मुक्त नहीं हो जातीं।

और हम शुद्धि कैसे करते हैं?पीड़ित या वातानुकूलितचेतना भिक्षुओं को कैसे प्रभावित करती है? अगली बार जब वे जागें तो उन पर प्रतिक्रिया न करके।

हम खुजली चेतना, भय चेतना, क्रोध चेतना, भय चेतना, कट चेतना, दर्द चेतना, इत्यादि का निर्माण करते हैं।

लेकिन भिक्षुओ; "चेतना इस प्रकार एक बाहरी इकाई के रूप में एकत्रित की गई", न कि मैं, मुझे, या मेरा। वर्ष भर में एकत्रित की गई चेतना केवल संपत्ति है जिसे हमने अज्ञानता के कारण वर्ष भर में इकट्ठा किया है।

.

जैसे ही मानसिक अंतर्वस्तु या शारीरिक संवेदनाओं के रूप में पीड़ित चेतनाएं उत्पन्न होती हैं, भिक्षुओ; हमें उन्हें बाहरी संस्थाओं के रूप में देखना चाहिए जिन्हें हमने अतीत या वर्तमान में एकत्रित किया है, और उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से (अलग-थलग संस्थाएं, न कि मैं, मुझे या मेरा) और समभाव [कोई प्रतिक्रिया नहीं] के साथ देखना सीखना चाहिए।

.

भिक्षुओ, मानसिक विषय-वस्तु और शारीरिक संवेदनाएँ, दोनों ही चेतनाएँ हैं जो समय-समय पर उत्पन्न होती हैं। वे प्रकृति के नियम द्वारा समय-समय पर उत्पन्न होने और समाप्त होने के लिए डिज़ाइन की गई अलग-अलग संस्थाएँ हैं।

.

'मानसिक सामग्री', किसी भी प्रकार के भय, क्रोध, घबराहट, फोबिया, अवसाद की भावना, अपमान की भावना, अनादर की भावना, इत्यादि के रूप में;

मानसिक विषय-वस्तु अ-स्व है, अर्थात उनका कोई भौतिक अस्तित्व नहीं है, वे केवल एक भ्रम हैं, "लेकिन मानसिक विषय-वस्तु केवल आपको प्रभावित करती है तथा ठंड, पसीना आदि के रूप में शरीर में संवेदनाएं उत्पन्न करती है, यदि आप अज्ञानतावश उनके साथ संलग्न होना चुनते हैं।

.
मानसिक सामग्री से निपटना वैसा ही है जैसे, "यदि कोई ऐसा साँप देखता है जिसने अभी तक साधक को काटा या नुकसान नहीं पहुँचाया है", और फिर अज्ञानता के कारण कोई साँप से जुड़ने की कोशिश करता है और वास्तव में साँप द्वारा काट लिया जाता है।

उनके उत्पन्न होने पर सभी मानसिक सामग्री को 'भौतिक प्रकृति जो संलग्न होने योग्य नहीं है' के रूप में वर्गीकृत किया जाएगा,कोई किसी ऐसी चीज के साथ कैसे जुड़ सकता है जो केवल एक भ्रम है, एक रिलेड बैक चेतना है?

.

इसी प्रकार, भिक्षुओ; खुजली, झुनझुनी, कट और दर्द जैसी शारीरिक संवेदनाएं भी अ-स्व, "वापस भेजी गई चेतनाएं, केवल एक भ्रम" हैं, लेकिन इस मामले में, संवेदनाएं पहले से ही शरीर के विभिन्न भागों में वर्तमान क्षण में जीवित संवेदनाओं द्वारा 'शरीर के प्रभावित होने का भ्रम पैदा कर रही हैं'।

भिक्षुओ, शरीर पर संवेदना का प्रभाव पड़ने की अनुभूति केवल एक भ्रम है, जो चेतना द्वारा प्रेषित होती है;

और जैसा कि ऊपर दिए गए साँप के उदाहरण में, "कोई साँप को देखता है और फिर अज्ञानतावश, साधक यह मान लेता है कि साँप ने उसे पहले ही काट लिया है", और इस प्रकार, अपनी इच्छा से (शारीरिक) क्रिया द्वारा, साधक साँप के साथ संलग्न होने का प्रयास करता है, और इस प्रक्रिया में वास्तव में साँप उसे काट लेता है।

.

अतः भिक्षुओ, उपरोक्त दोनों मामलों में, मानसिक सामग्री की भावना और शारीरिक संवेदनाओं की भावना, दोनों ही अनात्मा हैं, उनकी कोई भौतिक उपस्थिति नहीं है, केवल एक भ्रम है, और यदि साधक ने यह ज्ञान रखते हुए कि 'यह केवल एक भ्रम है, छवियां हैं, एक पीछे भेजी गई चेतना है', उनके साथ संलग्न न होना सीख लिया है, इस प्रकार उनसे निपटना छोड़ दिया है, जैसे ही उन्हें 'चेतना' के रूप में एक भौतिक प्रकृति के रूप में समझा जाता है जो आपका ध्यान लेने के लिए उत्पन्न हुई है, उन्हें छोड़ दिया है, और इस ज्ञान के साथ साधक शारीरिक/मौखिक या मानसिक किसी भी स्वैच्छिक कार्य द्वारा प्रतिक्रिया नहीं करता है;

तब मैं कहता हूँ; साधक मन और पदार्थ दोनों से परे हो गया है, पीड़ित चेतनाओं से निपटने के मामले में, जो प्रकृति के नियम के अनुसार उत्पन्न होती हैं, कुछ समय तक बनी रहती हैं, और समाप्त हो जाती हैं और साधक केवल उनका अवलोकन करता है, उन्हें भौतिक प्रकृति के रूप में वर्गीकृत करता है और किसी भी तरह से प्रतिक्रिया नहीं करता है।

.

और भिक्षुओ, जब प्राणी वास्तविक समय में मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं से पीड़ित हो, किसी जानवर के हमले के दौरान, या ब्लेड से कट जाने पर, जब किसी इकाई या नाम-रूप या वस्तु की "वास्तविक भौतिक उपस्थिति" हो, जो मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं के उत्पन्न होने का कारण हो, तो उन्हें क्या करना चाहिए?

.

भिक्षुओ, यहाँ वास्तविक भौतिक शरीर सम्मिलित है जो कि मात्र भ्रम या चेतना नहीं है, और उस स्थिति में, प्राणी वास्तविक आक्रमण की घटना को मात्र भ्रम के रूप में नहीं लेंगे; उन्हें सर्वप्रथम उन्हें सुरक्षित करने के लिए सभी प्रयास करने होंगे, और तत्पश्चात् मानसिक अंतर्वस्तु और शारीरिक संवेदनाओं से निपटना होगा, जैसा कि ऊपर वर्णित विधियों में बताया गया है।

.

पी.एस.:

वर्तमान क्षण में अंतःक्रिया के कारण मानसिक विषय-वस्तु और शारीरिक संवेदनाओं की वास्तविक समय में होने वाली घटनाओं के लिए सुधार जोड़ा गया:

.

जब शरीर में कट लगने जैसी संवेदना हो, शरीर के किसी अंग पर किसी प्रकार की शारीरिक चोट लगे, या जब वर्तमान समय में घटित किसी घटना के कारण भय/घबराहट/फोबिया जैसी मानसिक सामग्री से प्रभावित हों, तो साधक को निम्नलिखित तरीके से व्यवहार करना चाहिए:

.

जैसा कि हम पहले से ही जानते हैं कि जो चेतनाएं वातानुकूलित या पीड़ित हैं, वे भविष्य में उत्पन्न होने का वास्तविक कारण हैं क्योंकि वे वास्तविक समय में बिना किसी वस्तुनिष्ठ अवलोकन के निर्मित की गई थीं और साक्षी समतुल्य नहीं थीं;

इसलिए, साधक को इन्हें एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक और समभाव से देखना चाहिए, अर्थात किसी भी प्रकार की चोट के कारण वास्तविक समय में उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं और धातु सामग्री के प्रति कोई द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए। वास्तविक समय में उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं और धातु सामग्री के लिए समभाव और पृथक भावशून्य अवलोकन का अभ्यास किया जाना चाहिए।

.

वर्तमान समय में घटित होने वाली वास्तविक घटनाओं के कारण शरीर के किसी विशेष भाग पर होने वाली संवेदनाओं से प्रभावित होने पर, जैसे कटने या चोट लगने की नई घटनाएं, संवेदनाओं को कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, बल्कि उन्हें मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि के माध्यम से एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में और पूर्ण समता [घृणा की कोई प्रतिक्रिया नहीं] के साथ देखा जाना चाहिए।

.

जब शरीर में संवेदनाओं से प्रभावित हों, तो साधक को कुछ सेकंड के भीतर मन की आंखों के माध्यम से त्वरित शरीर स्कैन करना चाहिए, सिर के ऊपर से नीचे पैर तक स्कैन करना चाहिए, शरीर को प्रभावित करने वाली हर घटना या संवेदना पर अपनी आंतरिक दृष्टि को चलाना सुनिश्चित करना चाहिए, जैसा कि मेरे पिछले ब्लॉग पोस्ट 'शरीर स्कैन पर ध्यान कैसे करें' में वर्णित है।

==========

यदि मन अ-स्व है और शरीर की संवेदनाएँ भी अ-स्व हैं, तो वे अलग-अलग तरीके से क्यों व्यवहार करती हैं या अनुभव की जाती हैं? - अ-स्व (भौतिक स्व) बनाम अ-स्व (अ-स्व) - अगस्त-19-2023

.

नो-सेल्फ (भौतिक स्व) बनाम नो-सेल्फ (नो-सेल्फ) - अगस्त-19-2023
==========

भिक्षु;

यदि मन अनात्म है और शरीर की संवेदनाएं भी अनात्म हैं, तो फिर वे अलग-अलग तरीके से क्यों व्यवहार करती हैं या उनका अनुभव अलग-अलग होता है?

.

भिक्षुओ; चेतनाएं या तो वास्तविक समय में या पूर्व रचनाओं के रूप में निर्मित होती हैं, लेकिन चाहे मानसिक विषय-वस्तु हो या शरीर की संवेदनाएं, दोनों ही चेतना के रूप में वापस भेजी जाती हैं, अर्थात यदि भय उत्पन्न होता है, तो यह भय के प्रकार के कारण विद्यमान चेतना के रूप में अनुभव किया जाता है, इसी प्रकार शरीर के अंगों की चोट के साथ, फिर से, सबसे पहले अ-स्व की चोट से निर्मित होती है और फिर चोट के प्रकार की चेतना के रूप में वापस भेजी जाती है।

भिक्षुओ; भय/भय/क्रोध/घबराहट के कारण उत्पन्न संवेदनाएं जो मानसिक तत्व हैं, शरीर के विभिन्न भागों पर ठंड, पसीने के रूप में महसूस होती हैं, लेकिन वे शारीरिक चोट के रूप में अनुभव किए गए "आघात का कारण नहीं बनतीं";

जबकि भिक्षुओं; कट / चोट / चोट / खुजली / मच्छर के काटने उर्फ "शारीरिक चोट" के कारण उत्पन्न संवेदनाएं, चोट के प्रभाव या प्रकार के अनुसार महसूस की जाती हैं, लेकिन "वे आघात देते हैं" जैसा कि शारीरिक चोट में अनुभव किया जाता है;

.

ऐसा इसलिए है क्योंकि मानसिक सामग्री के साथ जुड़ाव के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदनाएँ अपने संबंधित शरीर के स्थानों पर अ-स्व का निर्माण करती हैं जहाँ उन्हें शरीर के विभिन्न भागों पर महसूस किया गया था। इसका मतलब यह है कि ठंड लगना/पसीना आना अंतर्निहित अ-स्व के साथ चेतना शरीर के विभिन्न भागों में बनाई गई थी जहाँ उन्हें "मानसिक सामग्री (भय, चिंता, आदि) से महसूस किया गया था" जो स्वयं अ-स्व है जिसका कोई भौतिक अस्तित्व नहीं है।

इसी तरह, कटने या किसी चोट के कारण शरीर के किसी अंग पर शारीरिक क्षति के कारण उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं ने अपने-अपने शरीर के स्थानों पर अ-स्व का निर्माण किया, जहाँ उन्हें शरीर के विभिन्न भागों पर महसूस किया गया। इसका मतलब यह है कि अंतर्निहित अ-स्व के साथ चोट की चेतना शरीर के विभिन्न भागों में बनाई गई थी, जहाँ उन्हें "शरीर के अंग की चोट जैसे कट, चोट, आदि से महसूस किया गया था), इस प्रकार वे स्व से पैदा हुए थे जो एक भौतिक रूप में मौजूद है।

.

इस प्रकार, मानसिक अंतर्वस्तु के कारण उत्पन्न 'शारीरिक संवेदनाएं' अ-स्व (मन अ-स्व है) से उत्पन्न होती हैं, जिसका कोई भौतिक अस्तित्व नहीं है, लेकिन वह अ-स्व के रूप में विद्यमान है, जबकि शरीर के अंगों को होने वाली शारीरिक क्षति के कारण उत्पन्न 'शारीरिक संवेदनाएं' अ-स्व हैं, लेकिन वह अ-स्व से उत्पन्न होती हैं, जो कि भौतिक प्रकृति की होती है।

.

मानसिक सामग्री में अंतर्निहित अ-स्व है लेकिन उनकी उत्पत्ति मन है जो अ-स्व है, जबकि शरीर की चोटों में भी अंतर्निहित अ-स्व है लेकिन उनकी उत्पत्ति अ-स्व है जो प्रकृति में भौतिक है आम तौर पर 5 तत्व (पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश और वायु),

इसलिए भिक्षु, एसमन या मानसिक सामग्री के साथ जुड़ाव के कारण शरीर के अंगों पर उत्पन्न / निर्मित उत्तेजनाएक आधार है जो स्वयं अ-स्व है (मन द्वारा निर्मित), और इसलिए उन्हें दृश्य एनीमेशन या छवियों के रूप में अनुभव किया जाता है या शारीरिक चोट के अनुभव के बिना महसूस किया जाता है,क्योंकि उनकी उत्पत्ति की जड़ें अ-स्व में हैं जो प्रकृति में 'गैर-भौतिक' है।

जबकि,शारीरिक चोट के कारण शरीर के अंगों पर उत्पन्न / निर्मित संवेदनाएक आधार है जो स्वयं स्व (शरीर के अंग पर शारीरिक क्षति) है, और इसलिए उन्हें चोट या शारीरिक चोट के रूप में अनुभव किया जाता है,क्योंकि उनकी उत्पत्ति की जड़ें स्व में हैं जो प्रकृति में 'भौतिक' है।

.

निष्कर्ष:
मानसिक विषय-वस्तु शरीर में ऐसी संवेदनाएं उत्पन्न करती है जो अ-स्व होती हैं और अ-स्व से उत्पन्न होती हैं (भय अ-स्व है, चिंता अ-स्व है) और इसलिए उन्हें शारीरिक चोट के रूप में अनुभव नहीं किया जाता है, बल्कि मन के माध्यम से महसूस किया जाता है जो यद्यपि अ-स्व है, लेकिन वह अ-स्व का समुच्चय है, अर्थात 5-खंड (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य या प्रतिक्रियाएं) जो अ-स्व के रूप में विद्यमान हैं।

शारीरिक चोट या आघात भी गैर-स्व के रूप में शारीरिक संवेदनाएं पैदा करता है, और उन्हें शारीरिक चोट के रूप में अनुभव किया जाता है, क्योंकि उनका आधार भौतिक स्व में होता है जो कि 5 भौतिक तत्वों (पृथ्वी, अग्नि, वायु, आकाश, जल) के रूप में स्व है।

,

इस प्रकार,

मानसिक विषय-वस्तु या शारीरिक चोट के कारण उत्पन्न चेतना को अ-स्व के रूप में वापस भेजा जाता है, लेकिन इसका अनुभव मन के माध्यम से होता है।जो अ-स्व है"या शरीर की संवेदनाओं के माध्यम से जिसका आधार स्वयं में है जो ""अनात्म नहीं"

.
.==========

अनात्म/अनत्ता और आत्मा की अवधारणा -
क्या "आत्मा के अस्तित्व" पर भ्रम वैध है? 19 अगस्त, 2023

==========

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिक्का #सुनीलदुदिया

भिक्षु;

.

कुछ संप्रदायों द्वारा; एक सेब के बीज से दूसरे सेब के पेड़ को पुनर्जन्म देने का उदाहरण "अनत्ता या अ-आत्मा की अवधारणा" को समझाने के लिए लिया जाता है और कहा जाता है कि "कोई आत्मा" नहीं है और यह अ-आत्मा है।

अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com

इसलिए भिक्षु, एसमन या मानसिक सामग्री के साथ जुड़ाव के कारण शरीर के अंगों पर उत्पन्न / निर्मित उत्तेजनाएक आधार है जो स्वयं अ-स्व है (मन द्वारा निर्मित), और इसलिए उन्हें दृश्य एनीमेशन या छवियों के रूप में अनुभव किया जाता है या शारीरिक चोट के अनुभव के बिना महसूस किया जाता है,क्योंकि उनकी उत्पत्ति की जड़ें अ-स्व में हैं जो प्रकृति में 'गैर-भौतिक' है।

जबकि,शारीरिक चोट के कारण शरीर के अंगों पर उत्पन्न / निर्मित संवेदनाएक आधार है जो स्वयं स्व (शरीर के अंग पर शारीरिक क्षति) है, और इसलिए उन्हें चोट या शारीरिक चोट के रूप में अनुभव किया जाता है,क्योंकि उनकी उत्पत्ति की जड़ें स्व में हैं जो प्रकृति में 'भौतिक' है।

.

निष्कर्ष:
मानसिक विषय-वस्तु शरीर में ऐसी संवेदनाएं उत्पन्न करती है जो अ-स्व होती हैं और अ-स्व से उत्पन्न होती हैं (भय अ-स्व है, चिंता अ-स्व है) और इसलिए उन्हें शारीरिक चोट के रूप में अनुभव नहीं किया जाता है, बल्कि मन के माध्यम से महसूस किया जाता है जो यद्यपि अ-स्व है, लेकिन वह अ-स्व का समुच्चय है, अर्थात 5-खंड (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य या प्रतिक्रियाएं) जो अ-स्व के रूप में विद्यमान हैं।

शारीरिक चोट या आघात भी गैर-स्व के रूप में शारीरिक संवेदनाएं पैदा करता है, और उन्हें शारीरिक चोट के रूप में अनुभव किया जाता है, क्योंकि उनका आधार भौतिक स्व में होता है जो कि 5 भौतिक तत्वों (पृथ्वी, अग्नि, वायु, आकाश, जल) के रूप में स्व है।

,

इस प्रकार,

मानसिक विषय-वस्तु या शारीरिक चोट के कारण उत्पन्न चेतना को अ-स्व के रूप में वापस भेजा जाता है, लेकिन इसका अनुभव मन के माध्यम से होता है।जो अ-स्व है"या शरीर की संवेदनाओं के माध्यम से जिसका आधार स्वयं में है जो ""अनात्म नहीं"

.
.==========

अनात्म/अनत्ता और आत्मा की अवधारणा -
क्या "आत्मा के अस्तित्व" पर भ्रम वैध है? 19 अगस्त, 2023

==========

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिक्का #सुनीलदुदिया

भिक्षु;

.

कुछ संप्रदायों द्वारा; एक सेब के बीज से दूसरे सेब के पेड़ को पुनर्जन्म देने का उदाहरण "अनत्ता या अ-आत्मा की अवधारणा" को समझाने के लिए लिया जाता है और कहा जाता है कि "कोई आत्मा" नहीं है और यह अ-आत्मा है।

"पीड़ित या वातानुकूलित चेतनाओं की यात्रा", यही पुनर्जन्म के कई चक्रों की ओर प्राणियों की निरंतरता का कारण है।

.

अब भिक्षुओ;

.

आत्मा भौतिक रूप और अभौतिक (गैर-आत्म) दोनों रूपों में विद्यमान है।

भौतिक रूप में आत्मा में भौतिक तत्व (पृथ्वी, अग्नि, आकाश, वायु और जल) के साथ-साथ गैर-भौतिक-रूप (गैर-आत्म) तत्व (रूप, भावना, धारणा, स्वैच्छिक कार्य, चेतना) भी होते हैं।

.

इस प्रकार भिक्षुओं; जीव, पौधे, कीड़े और जानवर स्वयं में मौजूद हैं जो भौतिक रूप में है। इस प्रकार भिक्षुओं, पेड़, पहाड़, समुद्र और पृथ्वी में स्वयं के तत्वों के रूप में स्वयं है जो भौतिक तत्वों (पृथ्वी, अग्नि, आकाश, वायु और जल) के साथ प्रकृति में भौतिक हैं।

लेकिन ऐसे भी सत्व भिक्षु हैं; जैसे प्राणी/मानव जिनके पास "दोनों आत्माएं" हैं, 'आत्मा जो भौतिक रूप है' और साथ ही 'आत्मा जो गैर-आत्म रूप है'।

. .

सेब के पेड़ में एक स्व होता है जो प्रकृति में भौतिक होता है, इसलिए यह कहा जा सकता है कि सेब का पेड़ स्व के भौतिक तत्वों (पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश) से बना है और इस प्रकार सेब के बीज द्वारा दूसरे सेब के पेड़ को जन्म देना वैसा ही है जैसे मनुष्य द्वारा संभोग के माध्यम से दूसरे मनुष्य को जन्म देना। यह सिर्फ़ एक भौतिक रूप है जो बीज (सेब) और बीज (मनुष्यों के मामले में शुक्राणु) के माध्यम से एक और भौतिक रूप का उत्पादन कर रहा है।

भिक्षुओ, यह उसी सत्ता का विस्तार नहीं है; बल्कि एक अन्य भौतिक रूप (नया सेब का पेड़) है जो पिछले भौतिक रूप (पिछले सेब के पेड़ के सेब के बीज) द्वारा उत्पन्न हुआ है।

.

भिक्षुओ, लेकिन प्राणियों में एक भौतिक आत्मा के अलावा एक आत्मा भी होती है जो अन-आत्मा होती है और प्राणियों में चेतनाओं को एकत्रित करने की क्षमता भी होती है जो बद्ध या पीड़ित होती है और भिक्षुओ की चेतना अन-आत्मा होती है।

इस प्रकार, सेब का उदाहरण लें जो कि भौतिक स्व है - जो सेब के पेड़ और उसके बाद सेब के रूप में एक अन्य भौतिक स्व को उत्पन्न करता है, इसकी तुलना अ-स्व से नहीं की जा सकती है तथा यह प्रकृति में अभौतिक है।

किसी सेब के पेड़ की मृत्यु के समय;अगर सेब के साथ-साथ सेब का पेड़ भी नष्ट हो जाता है और सेब के बीजों से पेड़ को फिर से उगाने के लिए परिस्थितियाँ सही नहीं होती हैं, तो सेब के पेड़ का अंत हो जाता है। सेब के पेड़ का भौतिक रूप सेब के बीजों के साथ आगे बढ़ाया जा सकता है, लेकिन वे सेब के पेड़ के मामले में एक और समान भौतिक रूप का उत्पादन करते हैं।

मृत्यु के समय, प्राणियों के मामले में;भौतिक आत्मा जो (पृथ्वी, अग्नि, आकाश, वायु और जल) से बनी है, नष्ट हो जाती है, लेकिन अ-आत्मा अगले जन्म में तभी जाती है जब अ-आत्मा बद्ध या पीड़ित हो और इसलिए उसे नया शरीर प्राप्त करने की आवश्यकता होती है ताकि उसे जन्म और मृत्यु के चक्र से खुद को ठीक करने या शुद्ध करने का मौका मिल सके। लेकिन अगर अ-आत्मा आनंदित है और बद्ध नहीं है तो वह शाश्वत रूप-रहित अवतार के रूप में मौजूद रह सकता है।

.

अब सेब का पेड़ उसी सेब के पेड़ के रूप में उसी भौतिक रूप में पुनर्जन्म लेता है, जबकि प्राणियों के मामले में पीड़ित और बद्ध गैर-आत्मा एक अन्य शरीर प्राप्त करता है और एक नए भौतिक स्व और नए गैर-आत्मा के साथ-साथ पिछले जन्मों से आगे लाए गए गैर-आत्मा के साथ यात्रा जारी रखता है, और भिक्षुओ, यह केवल तभी संभव है जब पिछले गैर-आत्मा को एक इकाई के रूप में एकत्र किया जाता है और वह शाश्वत आत्मा होनी चाहिए या उसका एक शाश्वत रूप होना चाहिए जो नए मन-शरीर को प्राप्त कर सकता है जब तक कि वह पुनर्जन्म की सभी शर्तों से शुद्ध नहीं हो जाता।

.

निष्कर्ष:

भिक्षुओ; इसलिए, सेब के बीज से उत्पन्न एक अन्य सेब के पेड़ का उदाहरण, जो भौतिक रूप में आत्मा के रूप में विद्यमान है, उस तुलना के लिए वैध नहीं है जो प्राणियों/मनुष्यों का गैर-आत्मा भाग है, जिसे शाश्वत इकाई अर्थात् आत्मा की सहायता से अगले जन्म में आगे ले जाया जाता है।

=========
.
.
.
'चेतना' किस बिंदु पर निर्मित होती है- 20 अगस्त-2023

==========

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिक्का #सुनीलदुदिया

भिक्षु;

+ + + + + + + + + +

- 12 आश्रित लिंक:

दुःख के नाश का आर्य सत्य प्रतीत्यसमुत्पाद के सूत्र द्वारा समझाया गया है:

दुःख की समाप्ति को समझाने के लिए प्रतीत्यसमुत्पाद का विपरीत क्रम।

i) अज्ञान के बिना, कोई भी स्वैच्छिक गतिविधियाँ (संरचनाएँ) नहीं होती हैं।
ii) स्वैच्छिक गतिविधियों (संरचनाओं) के बिना, कोई चेतना नहीं है।
iii) चेतना के बिना मानसिकता और पदार्थ नहीं है।
iv) मानसिकता और पदार्थ के बिना, छह इन्द्रिय आधार नहीं हैं।
v) छह इन्द्रिय आधारों के बिना कोई संपर्क नहीं है।
vi) संपर्क के बिना कोई अनुभूति नहीं होती।
vii) बिना किसी भावना या संवेदना के, कोई 'लालसा' नहीं होती। (यह संवेदना, मन और शरीर के बीच की कड़ी है)
viii) लालसा के बिना, कोई पकड़ नहीं है [भावना की धारणा यहाँ मजबूत हो रही है]
ix) बिना आसक्ति के, कुछ भी संभव नहीं है। [दुख गर्भ में पल रहे बच्चे की तरह ऊष्मायन अवस्था में होता है]

x) बिना बनने के कोई जन्म नहीं होता। [दुख का जन्म]
xi) जन्म के बिना क्षय, मृत्यु और दुःख नहीं है।
.
सशर्त उत्पत्ति विधि क्या है?
उत्तर: अज्ञान से बद्ध रचनाएँ हैं; रचनाओं से बद्ध चेतना; चेतना से बद्ध नाम-रूप; नाम-रूप से बद्ध षट्गोलीय-इन्द्रिय; षट्गोलीय-इन्द्रिय से बद्ध संपर्क; संपर्क से बद्ध भावना [संवेदना]; भावना से बद्ध लालसा; लालसा से बद्ध आसक्ति; आसक्ति से बद्ध [[भावना की धारणा यहाँ मजबूत हो रही है] बनना। [दुख ऊष्मायन अवस्था में है, गर्भ में एक बच्चे की तरह], बनने से बद्ध, पुनर्जन्म [दुख का फिर से जन्म]; पुनर्जन्म से बद्ध, क्षय, मृत्यु, दुख, विलाप, दर्द, शोक और निराशा उगते हैं। ऐसी है इस संपूर्ण दुर्भावना की उत्पत्ति

+ + + + + + + +

आश्रित उत्पत्ति के नियम के अनुसार [12 आश्रित कड़ियाँ];

अज्ञानता मनगढ़ंत या स्वैच्छिक कृत्यों (मानसिक, मौखिक और शारीरिक) का कारण है।

और भिक्षुओ, अज्ञान क्या है?

जब साधक इतना सचेत नहीं था कि वह अपने दैनिक जीवन में आने वाली सभी घटनाओं के प्रति या किसी भी अंतःक्रिया के प्रति राग/द्वेष/भ्रम और आसक्ति को 'न उत्पन्न' करे।

.

भिक्षुओ, चेतना पहले से ही 'संपर्क' लिंक पर '12-आश्रित उत्पत्ति' पर निर्मित है, लेकिन यह चेतना 'अभी तक पीड़ित या वातानुकूलित नहीं है'।

नाम-रूप या अन्य वस्तुओं के साथ संपर्क बनाया जो लालसा और उसके बाद चिपके रहने, बनने और जन्म में बदल सकता है।

आश्रित लिंक में संपर्क स्तर पर निर्मित चेतना को, लालसा, आसक्ति, 'बनने' तक पहुंचने और '12-आश्रित उत्पत्ति' पर 'जन्म' के चरण तक पहुंचने के बाद, वातानुकूलित या पीड़ित कहा जाता है।

लेकिन यदि संपर्क था, जो लालसा में नहीं बदला, तो भिक्षुओ, उस स्थिति में एक चेतना है जो अस्तित्व में है और बिना शर्त और बिना पीड़ित या तटस्थ है।

इस प्रकार भिक्षुओ, वर्तमान जन्म में चेतना के निर्माण का कारण स्वैच्छिक कार्य हैं, जबकि सबसे मजबूत इच्छाएं / लालसाएं, जिनके लिए स्वैच्छिक कार्य मौजूद नहीं है, वर्तमान नाम-रूप अस्तित्व में अभी तक जन्म नहीं ले पाई हैं या नाम-रूप का मौजूदा जन्म अगले जन्म में आगे बढ़ सकता है।

.

चेतना है तो नाम-रूप है

और नाम-रूप चेतना का भी कारण है (इसका उलटा भी सत्य है)

और इसी तरह।

.

अब भिक्षुओ;

एक बार जब कोई पीड़ित या वातानुकूलित चेतना निर्मित हो जाती है, तो उसे प्रकृति के नियम के अनुसार उत्पन्न होना, कुछ समय तक बने रहना और समाप्त होना होता है।

लेकिन भिक्षुओ, चेतना स्वयं कार्य नहीं कर सकती, उसे स्थापित होने के लिए मन-शरीर की आवश्यकता होती है।'

.

इस प्रकार, यदि एक स्वैच्छिक कार्य के परिणामस्वरूप चेतना का निर्माण हुआ, और चेतना नाम-रूप द्वारा अज्ञानता का परिणाम थी, तो इसका मतलब है कि नाम-रूप अर्थात मन-शरीर पहले से ही चेतना द्वारा अर्जित किया गया है और उस स्थिति में 'दुख का जन्म' अर्थात 'नई पीड़ित चेतना' पहले से ही 'नाम-रूप के मौजूदा जन्म' में घटित हो चुकी है।

+ + + + + + + + + + +

बुर भिक्षुओं; केवल "सबसे मजबूत इच्छाएँ/लालसाएँ जहाँ अभी तक स्वैच्छिक कार्य नहीं हुआ है" या "चेतना पीड़ित या सशर्त है
लालसा/घृणा/भ्रम/चिपकाव" को उसके अगले जन्म तक आगे ले जाया जाएगा

आनंदमय, बिना शर्त चेतना की ओर संकल्प, और अगले जन्म में अपने दुःख को शुद्ध करने का मौका दिया गया;

.

.

=========
मन की दुनिया [विचार/6-इंद्रियाँ] और पदार्थ [शरीर की संवेदनाएँ] से अलगाव/एकांतवास पर ध्यान और घटना की ओर न्यूनतम ध्यान की व्याख्या - 24 अगस्त 2023

==========

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य #अनिका #सुनीलदुडिया

"मानसिक विषयों और शारीरिक संवेदनाओं से वियोग का नियम और शरीर पर हर समय 24/7 ध्यान केंद्रित रखना"

भिक्षु;

यदि हम मन-शरीर नहीं, बल्कि आत्मा हैं, और आत्मा या स्व शाश्वत है तथा शरीर केवल मौजूदा जन्म के लिए अर्जित संपत्ति है, तो फिर आत्मा/आत्मा/स्व को शरीर द्वारा अनुभव किए जाने वाले दर्द/दुख का अनुभव क्यों होता है?

.

भगवद गीता में दी गई व्याख्या, जैसा कि मैंने समझा है, यह है कि 6-इंद्रिय माध्यमों से आच्छादित और वासना/इच्छाओं/भ्रमों और आसक्तियों द्वारा निर्देशित आत्मा यह भूल गई है कि "मैं मन शरीर नहीं बल्कि आत्मा हूँ"। और यह आत्मा/आत्मा/स्वयं का काम है कि वह खुद को एक शुद्ध/आनंदित आत्मा या एटीएमए के रूप में फिर से खोजे। इसलिए, यह जन्म और मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्रों से गुजरता है जब तक कि आत्मा को सभी चेतना से साफ नहीं किया जाता है जो उसने कई जन्मों में इच्छा/घृणा और भ्रमों द्वारा वातानुकूलित होकर एकत्र की है।

.

भिक्षु; वह जो 6-इंद्रियों से विरत हो जाता है/ 'केवल न्यूनतम ध्यान के साथ घटना पर ध्यान देता है', मन और पदार्थ की दुनिया में हर समय अपना एकांत बनाए रखता है, और ऐसा करने के लिए साधक हमेशा विचारों / 6-इंद्रियों / शरीर की संवेदनाओं से विरत हो जाता है जैसे ही वे प्रकट होती हैं और आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से शरीर को स्कैन करना जारी रखता है, आंतरिक दृष्टि को सिर के ऊपर से नीचे के पैरों तक ले जाता है; और यदि शरीर पर कोई भी घटना घट रही हो, तो साधक बिना एक सेकंड के लिए भी प्रतीक्षा किए उन पर अपनी आंतरिक दृष्टि चलाना सुनिश्चित करता है, बस शरीर को ऊपर से नीचे तक स्कैन करते हुए उन पर अपनी आंतरिक दृष्टि चलाता है।

.

इस प्रकार साधक इस प्रकार आंतरिक दृष्टि के माध्यम से शरीर का स्कैन हर समय करता रहता है, चलते समय, बैठते समय, सोते समय, तथा जब भी घटना/मन और शरीर की संवेदनाओं से विमुख होने की आवश्यकता होती है।

.

जब साधक भय को उठता हुआ देखता है, तो वह तुरन्त भय की भावना से मुक्त हो जाता है; और अपनी पूरी चेतना और एकाग्रता को शरीर को ऊपर से नीचे तक स्कैन करने में लगाता है, कुछ ही सेकंड में शरीर को स्कैन करता है, शरीर पर अपनी आंतरिक दृष्टि को ऊपर से नीचे की ओर, नीचे से ऊपर की ओर, ऊपर से नीचे और पीछे की ओर, बग़ल में (कभी भी गोलाकार या टेढ़े-मेढ़े ढंग से नहीं) चलाता है, लेकिन ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि शरीर पर भय द्वारा उत्पन्न शारीरिक संवेदनाओं पर उसकी आंतरिक दृष्टि चलती रहे।

.

जब साधक चिंता को उठते हुए देखता है, तो वह तुरंत चिंता की भावना से मुक्त हो जाता है; और अपनी पूरी चेतना और एकाग्रता को शरीर को ऊपर से नीचे तक स्कैन करने में लगाता है, कुछ सेकंड के भीतर शरीर को स्कैन करता है, शरीर पर अपनी आंतरिक दृष्टि को ऊपर से नीचे की ओर, नीचे से ऊपर की ओर, ऊपर से नीचे और पीछे की ओर, बग़ल में (कभी भी गोलाकार या टेढ़े-मेढ़े ढंग से नहीं) चलाता है, लेकिन ऐसा करते समय वह सुनिश्चित करता है कि उसकी आंतरिक दृष्टि शरीर पर चिंता द्वारा उत्पन्न शारीरिक संवेदनाओं पर चले।

.

जब साधक को शरीर में खुजली की अनुभूति होती है, तो वह तुरन्त खुजली की अनुभूति से मुक्त हो जाता है; और अपनी पूरी चेतना और एकाग्रता को शरीर को ऊपर से नीचे तक स्कैन करने में लगाता है, कुछ ही सेकंड में शरीर को स्कैन करता है, शरीर पर अपनी आंतरिक दृष्टि को ऊपर से नीचे की ओर, नीचे से ऊपर की ओर, ऊपर से नीचे और पीछे की ओर, बग़ल में (कभी भी गोलाकार या टेढ़े-मेढ़े ढंग से नहीं) चलाता है, लेकिन ऐसा करते समय वह शरीर पर खुजली द्वारा उत्पन्न शारीरिक संवेदनाओं पर अपनी आंतरिक दृष्टि चलाना सुनिश्चित करता है।

.

जब साधक को दर्द शरीर की संवेदनाओं का अनुभव होता है, तो वह तुरंत दर्द की अनुभूति से मुक्त हो जाता है; और अपनी पूरी चेतना और एकाग्रता को शरीर को ऊपर से नीचे तक स्कैन करने में लगाता है, कुछ सेकंड के भीतर शरीर को स्कैन करता है, शरीर पर अपनी आंतरिक दृष्टि को ऊपर से नीचे की ओर, नीचे से ऊपर की ओर, ऊपर से नीचे और पीछे की ओर, बग़ल में (कभी भी गोलाकार या टेढ़े-मेढ़े ढंग से नहीं) चलाता है, लेकिन ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि शरीर पर दर्द द्वारा उत्पन्न शारीरिक संवेदनाओं पर उसकी आंतरिक दृष्टि बनी रहे।

.

.

निष्कर्ष:

एक साधक आंतरिक दृष्टि के माध्यम से शरीर को स्कैन करना जारी रखता है, अपने दैनिक जीवन में अनुभव किए जाने वाले किसी भी मन-शरीर की घटना से तुरंत अलग हो जाता है, और इस प्रकार, स्वयं को तुरंत उस अ-स्व (मन कोई आत्मा नहीं है, शरीर की संवेदनाएं अ-स्व/शून्य/खाली हैं) से अलग होने या एकांत में रहने के लिए प्रशिक्षित करता है और न्यूनतम ध्यान के साथ जीवन की घटना पर ध्यान देना जारी रखता है, मानसिक सामग्री और शरीर-संवेदनाओं से अलगाव के नियम के माध्यम से हर पल मन और पदार्थ की दुनिया में एकांत में सचेतनता बनाए रखता है और शरीर के स्कैन पर हर समय 24/7 मन की परिपूर्णता बनाए रखता है।

.

पी.एस.:

.

सभी अवलोकन वस्तुनिष्ठ (अलग, भावशून्य अवलोकन) होते हैं, जिसमें पूर्ण समता [किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया नहीं] बनाए रखी जाती है, आंखें बंद की जाती हैं, और शरीर के अंग को स्कैन करने के लिए 'आंतरिक दृष्टि या मन की आंख' का उपयोग किया जाता है।

.

सभी अवलोकन समता [कोई प्रतिक्रिया नहीं] और वस्तुनिष्ठ अवलोकन [संवेदनाओं-घटनाओं और मन का पृथक, भावशून्य अवलोकन] के साथ किए जाते हैं।

.

.
======
2-श्वास संबंधी व्यायाम जो आपको प्रतिदिन करना चाहिए -
मजबूत फेफड़ों/सिर क्षेत्र के लिए/ अपनी आंखों की दृष्टि को फिट रखने के लिए/ डबल चिन से बचने के लिए और थायरॉयड समस्याओं से बचने के लिए या हमेशा फिट और ऑक्सीजन युक्त रहने के लिए-
अगस्त-26-2023

==========

श्वास संबंधी विकार, हाइपरवेंटिलेशन और ब्रोन्कियल पथ विकार सर्दी/खांसी/अस्थमा/चिंता संबंधी समस्याओं के लिए जिम्मेदार हैं। यदि कोई श्वास संबंधी व्यायाम की मदद से पूरे ब्रोन्कियल पथ को खोलने का काम करता है, जो शरीर को ऑक्सीजन प्रदान करता है और ब्रोन्कियल पथ को चौड़ा करता है, तो कुछ ही हफ्तों या महीनों में अस्थमा की समस्याओं को खत्म करने में मदद मिलेगी।

सामान्यतः श्वास संबंधी विकार,

हाइपरवेंटिलेशन से चिंता/सर्दी-खांसी की समस्या होती है:

* * सर्दी खांसी की समस्या से बचने के लिए दूध का सेवन बंद किया जा सकता है **
* * काली चाय/काली कॉफी [बहुत अधिक काली कॉफी पीने से मुझे चिंता की समस्या होती है], दही/सादा दही/छाछ ठीक है **

* * कोई भी श्वास संबंधी व्यायाम चलते या चलते समय नहीं किया जाना चाहिए।

* * सभी श्वास व्यायाम केवल बैठे या खड़े होकर या बिना हिले-डुले किए जाते हैं

* * कभी भी मुंह से सांस न लें और सांस लेने के व्यायाम करते समय हमेशा अपना मुंह बंद रखें।

* * हमेशा फिट रहने के लिए रोजाना सुबह एक बार श्वास व्यायाम 1 और 2 करें।

==== [श्वास व्यायाम-1] साँस छोड़ें/रोकें/रोकें छोड़ें और
प्राकृतिक साँस लें]

सर्दी/खांसी/अस्थमा/पेट की चर्बी हटाने/फिट रहने के लिए श्वास व्यायाम

==========

यह श्वास व्यायाम प्रतिदिन किया जाना चाहिए और यह आपको फिट और हमेशा ऑक्सीजन युक्त रहने में मदद करेगा और आपको कभी भी पेट की चर्बी नहीं होगी, यहां तक कि बार-बार भोजन करने के बाद भी।

- -

आराम से सीधे, स्थिर/स्थिर स्थिति में बैठें/खड़े रहें। अपना मुंह बंद रखें। 10-20 सेकंड तक स्वाभाविक सांस लेने दें

.

श्वास व्यायाम हमेशा पहले स्पष्ट श्वास छोड़कर शुरू करें।

.

अगली बार सांस छोड़ने के बाद कभी भी अपनी नाक को तर्जनी और अंगूठे से पकड़ें या दबाएँ, अपना मुँह बंद रखें,

.

सिर के अंदर गिनती शुरू करें, 1001, 1002, 1003 ..... (1001 = 1 सेकंड)

.

अधिकतम समय तक पकड़ कर रखें जब तक कि आप और न पकड़ सकें। (आपको अपने फेफड़ों की शक्ति के अनुसार धीरे-धीरे अपने पकड़ के समय को न्यूनतम 45 सेकंड या उससे अधिक तक बढ़ाना चाहिए)

.

सदैव, आपको तब तक सांस रोककर रखनी चाहिए जब तक कि दोबारा सांस लेने की तीव्र इच्छा न हो।

.

जब आप कम से कम 45 सेकंड तक सांस रोके रखने के बाद नाक को छोड़ने की इच्छा महसूस करते हैं, तो आप नाक को छोड़ सकते हैं और कम से कम 45 सेकंड से 1 मिनट तक स्वाभाविक रूप से सांस अंदर-बाहर करने दे सकते हैं।

.

आपको कभी भी सांस को नियंत्रित करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, सभी साँसें स्वाभाविक होनी चाहिए। अपना मुंह हमेशा बंद रखें।

.

उपरोक्त चरणों को कम से कम एक बार और दोहराएं।

- -

========== [श्वास व्यायाम-2]

यह श्वास व्यायाम प्रतिदिन किया जाना चाहिए, भले ही किसी को कोई समस्या न हो, इससे आपको फिट रहने में मदद मिलेगी और सिर के क्षेत्र में हमेशा ऑक्सीजन बनी रहेगी।

सिर के क्षेत्र के लिए श्वास व्यायाम, अपनी आंखों की दृष्टि को ठीक रखें, दोहरी ठुड्डी से बचें, और थायरॉयड समस्याओं से बचें

+ +

आराम से सीधे खड़े हो जाएं और कम से कम 10-20 सेकंड तक स्वाभाविक सांस लेने दें।

.

नियमित रूप से प्राकृतिक श्वास लें और स्पष्ट श्वास छोड़ें

.

अगली बार सांस छोड़ने के बाद, अपनी नाक को तर्जनी और अंगूठे से पकड़ें या दबाएं, अपना मुंह बंद रखें, धीरे-धीरे नीचे झुकें,

.

धीरे से झुकें,

कमर से झुकें, सिर नीचे करें, घुटने थोड़े मुड़े हुए हों। जब आप इस स्थिति में झुक रहे हों, तो आप पा सकते हैं कि आपका सिर घुटनों के पास या ऊपर है। धीरे-धीरे इस तरह झुकें कि कान बाहर न निकलें।

.

जब आप इस निचली स्थिति में होंगे, तो आपको अपने सिर, आंखों, मुंह और जीभ में रक्त का तीव्र स्पंदन महसूस होगा, तथा छाती से लेकर सिर के ऊपर तक रक्त का प्रवाह महसूस होगा।

.

1001, 1002, 1003 गिनना शुरू करें...

.

अधिकतम समय तक पकड़ कर रखें जब तक कि आप और न पकड़ सकें। (आपको अपना पकड़ समय धीरे-धीरे बढ़ाकर न्यूनतम 30-45 सेकंड तक करना चाहिए)

.

आपको सांस लेने की तीव्र इच्छा होने तक इसे रोकना होगा।

.

अंत में, धीरे-धीरे सीधे हो जाएं/खड़े हो जाएं,

वापस खड़े हो जाएँ, अपनी नाक को खोलें और अपना मुँह बंद रखें। कम से कम एक मिनट तक स्वाभाविक साँस लेने दें।

.

आप एक मिनट प्रतीक्षा करने के बाद उपरोक्त चरणों को एक बार और दोहरा सकते हैं।

+ +

==========

+ +

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

.
========
शारीरिक संवेदनाओं से निपटना-
नए संपर्क या पुराने संपर्क से पैदा हुई शारीरिक संवेदनाएं- 26 अगस्त 2023

+ +

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिक्का #सुनीलदुदिया

भिक्षु;

.

मन-शरीर के संपर्क से पैदा होने वाली कोई भी चेतना 'भौतिक चेतना' है। 'भौतिक चेतना' या तो संस्कार/मानसिक विकार/वातानुकूलित या आरोपित/या तटस्थ/आनंद के रूप में एकत्रित होती है। चेतना को तब वातानुकूलित कहा जाता है जब वह इच्छाओं या लालसाओं/घृणाओं/भ्रम/चिपकने से ग्रस्त होती है। प्राणी चेतना को या तो शारीरिक संवेदनाओं के रूप में या फिर अ-स्व के रूप में एकत्रित करते हैं जिसे केवल मन द्वारा अनुभव किया जा सकता है।

.

एक प्राणी जो इस तरह की 'वातानुकूलित भौतिक चेतना' को इकट्ठा करना जारी रखता है, उनके अस्तित्व से धुंधला हो जाता है और फिर भूल जाता है कि वह एक आत्मा है और भौतिक अस्तित्व नहीं है जैसा कि वह मानता है। इसलिए, एक आनंदमय अस्तित्व जीने के लिए, सभी संस्कार/मानसिक अशुद्धियाँ जो अवलोकन से उत्पन्न होती हैं जो संतुलित नहीं थी और वस्तुनिष्ठ नहीं थी, उन्हें शरीर पर शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान लगाकर शुद्ध किया जाना चाहिए, जैसा कि मेरे पिछले ब्लॉग पोस्ट में वर्णित है।

.

अब भिक्षुओ; शारीरिक संवेदनाएं या तो नए संपर्क से पैदा होती हैं या पुराने संपर्क से;

.

यद्यपि शारीरिक संवेदनाएं अ-आत्मा हैं, अर्थात् वे 'चेतनाओं' पर प्रक्षेपित या प्रसारित होती हैं; फिर भी, उन्हें उसी प्रकार, उसी तरह से देखा जाना चाहिए, ताकि वे बिना किसी संस्कार या मानसिक मलिनता के निर्मित हों।

.

जब शरीर में किसी भी रूप में दर्द/चोट/खुजली/झुनझुनी जैसी संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं, तो साधक को अवलोकन का स्वर्णिम नियम याद रखना चाहिए; अर्थात सभी शारीरिक संवेदनाओं को पूरण समभाव से देखना [कोई प्रतिक्रिया नहीं] और वस्तुनिष्ठ अवलोकन [अलग, भावशून्य अवलोकन] के साथ शरीर की संवेदनाओं को बाहरी सत्ता के रूप में देखना जो आपका ध्यान खींचने के लिए उत्पन्न हुई हैं, लेकिन यदि यह ध्यान समभावित नहीं है या वस्तुनिष्ठ नहीं है, तो हम उन्हें दुख के रूप में देखेंगे, न कि तटस्थ रूप में, यदि हम उन्हें ऊपर बताए अनुसार देखने के लिए पर्याप्त रूप से सतर्क थे।

.

सभी शारीरिक संवेदनाएँ उनके संपर्क में देखी जाती हैं, जहाँ वे किसी भी रूप में प्रभावित शरीर के अंग से उत्पन्न होती हैं। यदि शरीर के एक बड़े हिस्से में जीवित संवेदनाएँ होने पर कई शारीरिक संवेदनाएँ जीवित हैं, तो व्यक्ति अपनी आंतरिक दृष्टि को संपर्क में एक शारीरिक संवेदना से शरीर के संपर्क सतह पर अगले शारीरिक संवेदना तक ले जाता है, जैसा कि प्रभावित शरीर के अंग क्षेत्र के भीतर मन द्वारा निर्देशित किया जाता है, जिसका अर्थ है, हम संवेदना का चयन नहीं करेंगे, लेकिन मन को हमें एक समय में एक संवेदना पर ध्यान देने के लिए निर्देशित करने दें जो स्वाभाविक रूप से मन द्वारा ध्यान आकर्षित कर रही है, एक समय में एक। शरीर की संवेदनाओं के सभी अवलोकन आंतरिक दृष्टि या मन की आंख से किए जाते हैं और कभी-कभी प्रत्यक्ष आंख से अगर चोटिल शरीर का हिस्सा आपके सामने दिखाई देता है और खुला होता है, तो पूर्ण समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखते हुए।

.

चाहे शरीर की संवेदना पुराने संपर्क से पैदा हुई हो [पुरानी चोट जो हर समय शरीर में संवेदना पैदा करती है] या नए संपर्क से [नई चोट], अवलोकन समभाव और वस्तुनिष्ठ होना चाहिए, न कि वर्तमान क्षण में जीवित संवेदना को दूर भगाने के इरादे से।

.

खुजली जैसी शारीरिक संवेदना आपको बताती है कि यदि आप मुझे दूर भगाने या हटाने के इरादे से कोई भी स्वैच्छिक कार्य करते हैं [जैसे त्वचा की सतह को खरोंचना] तो मैं अगली बार जब फिर से उठूंगा तो आपको और अधिक तीव्रता से परेशान करने के लिए वापस आऊंगा। इसलिए यह आपके अपने लाभ के लिए है कि आप उनके संपर्क में आने पर शरीर की खुजली की अनुभूति को संतुलित और वस्तुनिष्ठ रूप से देखें, जैसा कि ऊपर बताया गया है जब तक कि यह कम न हो जाए ताकि यह फिर से न उठे या कम तीव्रता के साथ फिर से उठे और जैसे-जैसे आप इसे संतुलित रूप से देखते रहेंगे, यह कुछ बार उठने के बाद खत्म हो जाएगी।

.

निष्कर्ष:

सभी शारीरिक संवेदनाओं को प्रभावित शरीर के अंग पर उनके सटीक संपर्क स्थान पर देखा जाना चाहिए, जहां वे उत्पन्न हो रही हैं और समाप्त हो रही हैं, तथा सभी अवलोकन समसंतुलित और वस्तुनिष्ठ होने चाहिए।

.

यदि शरीर के किसी भाग का एक बड़ा भाग जीवित संवेदनाओं से युक्त है, तो कई शारीरिक संवेदनाएं जीवित हैं, तो व्यक्ति अपनी आंतरिक दृष्टि को संपर्क में आने वाली एक शारीरिक संवेदना से शरीर के संपर्क सतह पर स्थित अगली शारीरिक संवेदना की ओर ले जाता है, जैसा कि प्रभावित शरीर भाग क्षेत्र के भीतर मन द्वारा निर्देशित होता है, अर्थात्, हम संवेदना का चयन नहीं करेंगे, बल्कि मन को हमें एक समय में एक ही संवेदना पर ध्यान देने के लिए निर्देशित करने देंगे, जो स्वाभाविक रूप से मन द्वारा एक समय में ध्यान में ली जा रही है।

शरीर की संवेदनाओं का सभी अवलोकन आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से किया जाता है और कभी-कभी प्रत्यक्ष आंखों से भी किया जाता है, यदि चोटिल शरीर का हिस्सा आपके सामने दिखाई दे रहा हो और खुला हो, तो पूर्ण समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखा जाता है।

.

==========

आत्म-साक्षात्कार - आज 30 अगस्त 2023; आत्म-साक्षात्कार का पहला दिन, मन-शरीर पर 4 वर्षों के निरंतर प्रयोगों और मेरे शरीर पर आध्यात्मिक विज्ञान के प्रयोगों के बाद।

+ +
भिक्षु;

.

आज, 30 अगस्त-2023;मन-शरीर, अर्थात् मेरे शरीर पर 4 वर्षों के लगातार प्रयोगों के बाद "आत्म-साक्षात्कार" का पहला दिन।

.

लेकिन आत्मा सभी भौतिक शरीर की जानकारी को अ-आत्मा के रूप में एकत्रित करती है, और जैसे एक नाम-रूप [भौतिक शरीर और 6 इन्द्रिय माध्यमों का समुच्चय भौतिक रूप में] है जो भौतिक शरीर को परिभाषित करता है, एक आत्म-रूप (अ-आत्मा रूप में आत्मा का समुच्चय) है जो उस आत्मा को परिभाषित करता है जो मौजूदा जन्म में इस भौतिक शरीर को चलाता है।

.

अब मैं समझता हूँ कि जब "परमात्मा" ने कहा कि संवेदनाएं मन और पदार्थ के बीच की कड़ी हैं; तो वास्तव में उनका मतलब था कि संवेदनाएं आत्म-रूप और 'भौतिक शरीर' के बीच की कड़ी हैं, जो कि आत्मा द्वारा संचालित होती है।

.

जबकि पीड़ित/पीड़ित भौतिक शरीर, उत्पन्न कष्ट के लिए मस्तिष्क को संकेत भेजना जारी रखता है, यह आत्मा ही है जो कष्ट को अ-स्व के रूप में पहचानती है तथा भौतिक शरीर पर कष्ट की प्रतिक्रिया या कष्ट के प्रति प्रतिक्रिया को प्रेरित करती है।

.

इस प्रकार, मैं आंख नहीं हूं, कान नहीं हूं, जीभ नहीं हूं, शरीर नहीं हूं, मस्तिष्क नहीं हूं, नाक नहीं हूं; क्योंकि यह संज्ञानित आत्मा है जो वास्तव में इन भौतिक संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करती है।

.

आत्म-रूप जो 'भौतिक शरीर' को चलाता है और मृत्यु के बाद भौतिक शरीर के नष्ट हो जाने पर, वर्तमान जन्म में संचित आत्म-रूप, अर्जित ज्ञान के साथ, नए शरीर के साथ अगले जन्म की ओर यात्रा जारी रखता है।

इस प्रकार, यदि हम अनेक जन्मों से संचित आत्मज्ञान में डुबकी लगाने में समर्थ हो जाएं, तो इस जन्म तथा पूर्वजन्मों के आत्मसाक्षात्कार की अच्छी संभावना है।

.
.
==========

संवेदनाएं और भावनाएं कैसे प्रक्षेपित होती हैं

भौतिक रूप (शरीर) पर - अगस्त-30-2023

++++++++++++++++++++++++++++++

भिक्षु;

.

मान लीजिए, शरीर के किसी भाग पर कट है, तो कट से होने वाले नुकसान के संकेत सबसे पहले मस्तिष्क को भेजे जाते हैं, और फिर ये संकेत अ-स्व में परिवर्तित हो जाते हैं, यह अ-स्व तब 'कट की अनुभूति' या 'कट की चेतना' प्रदान करने की कुंजी बन जाता है, जिसे फिर भौतिक रूप यानी शरीर पर प्रक्षेपित किया जाता है।

.

इसका अर्थ है कि 'कट की चेतना' उस शाश्वत आत्मा द्वारा प्रदान की जाती है जिसने मानव शरीर प्राप्त किया है।

.

यही बात मानसिक अंतर्वस्तु, भावनाओं और अन्य स्थूल व सूक्ष्म शारीरिक संवेदनाओं पर भी लागू होती है, इनमें से प्रत्येक को पहले अ-स्व में रूपांतरित किया जाता है, जो तब शाश्वत आत्मा के लिए भावना (जो मन द्वारा महसूस की जाती है) और संवेदनाओं (जो शरीर द्वारा महसूस की जाती है) के रूप में शरीर पर संगत चेतना को प्रक्षेपित करने की कुंजी बन जाती है।

.

लेकिन भिक्षुओ, भावनाएँ और संवेदनाएँ दोनों ही अ-स्व हैं,

और जबकि, भावनाओं या मानसिक विषय-वस्तु को आसानी से दूर किया जा सकता है और 'भौतिक प्रकृति' के रूप में जाने दिया जा सकता है, जैसे ही उन्हें महसूस किया जाता है, जहां उनके साथ जुड़ने की आवश्यकता या प्रलोभन को त्याग दिया जाता है,

शरीर की संवेदनाओं के लिए यह सत्य नहीं है, क्योंकि वे वास्तविक समय में शरीर पर दुख उत्पन्न कर रही होती हैं, और इसलिए उन्हें समता [अ-प्रतिक्रिया] और वस्तुनिष्ठ रूप से (अलग होकर भावशून्य अवलोकन) उनके संपर्क में रहते हुए देखा जाना चाहिए, जहां वे उत्पन्न हो रही हैं और बुलबुले के रूप में महसूस की जा रही हैं, जब तक कि वे शांत नहीं हो जाती हैं या मन का ध्यान स्वचालित रूप से अगले शरीर की संवेदनाओं की ओर नहीं चला जाता है।

शरीर की संवेदनाओं या मानसिक सामग्री के विरुद्ध किया गया कोई भी स्वैच्छिक कार्य (मानसिक, शारीरिक या मौखिक क्रिया) उन्हें तीव्र कर देता है और जब वे अगली बार फिर से उठते हैं तो पिछली बार की तुलना में अधिक तीव्रता और जोश के साथ वापस हमला करते हैं। इसलिए एक साधक को मानसिक सामग्री और शरीर की संवेदनाओं को ऊपर बताए अनुसार संभालना सीखना चाहिए।

.
.

इसके अलावा, शरीर पर संवेदनाओं का निरीक्षण करने के लिए इनसाइट मेडिटेशन/विपश्यना बॉडी स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं का निरीक्षण करने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा: -

जिस प्रकार, "जलते अंगारों पर चलते समय, एक क्षण भी रुके बिना, तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर एक क्षण भी रुककर पैर रखा जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति संवेदनाओं पर आंतरिक दृष्टि से भ्रमण करता हुआ संवेदनाओं को देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनी आंतरिक दृष्टि को अनुभूति हो रही संवेदना पर तेजी से, संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के अंग के भीतर तेजी से भ्रमण करते हुए रखना चाहिए।

और; जब कोई संवेदना न मिले, तो व्यक्ति केवल सिर से लेकर पैरों तक शरीर को स्कैन करता रहता है और जैसे ही शरीर के किसी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, अपनी आंतरिक दृष्टि को शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदना पर तेज़ी से घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक संवेदनाएँ शांत नहीं हो जातीं। एक साधक इस ज्ञान के साथ काम करता है कि सभी संवेदनाएँ अस्थायी हैं और वे वैसे भी समाप्त हो जाएँगी यदि साधक समता बनाए रखता है, उन पर प्रतिक्रिया नहीं करता है, और उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देखना जारी रखता है।

==========

टिनिटस देखभाल-गैर आध्यात्मिक विधि:

==========

टिनिटस के खिलाफ़ बचाव की पहली पंक्ति है, शोर कम करने वाले साधनों का उपयोग करना (23DB शोर कम करने वाले साधन या उससे ज़्यादा)। एक बार में कम से कम 20 मिनट के लिए ईयरमफ़्स का इस्तेमाल करें, और रुई के फाहे या सिर्फ़ सादे रुई को रोल करके कुछ हफ़्तों तक 24/7 कान की नली में रखें। ईयरमफ़्स वैक्यूम बनाने में मदद करते हैं और वैक्यूम में कोई भी विद्युत चालन नहीं हो सकता।
.

प्रारंभिक एहतियात के अलावा जैसे सेल-फोन पर बात करने के लिए स्पीकर मोड का उपयोग करना, प्रभावित कानों पर सेलफोन का उपयोग न करना, ईयरफोन या हेडफोन से बचना, कुछ महीनों के लिए 24/7 कान की नली के अंदर रुई के फाहे को घुमाकर डालना, सभी विद्युत ध्वनियों या उपकरणों (एसी/पंखा, कूलर, उनसे कम से कम 5 फीट दूर रहना) से बचना, बुद्ध प्रोटोकॉल का पालन करने से टिनिटस की पीड़ा से मुक्ति मिल सकती है।

* यह भी सख्त सलाह दी जाती है कि कम से कम 3-4 सप्ताह तक चुप रहें, ताकि रिकवरी के शुरुआती दौर में उपचार में तेजी आए। इसका मतलब है कि व्यक्ति को केवल तभी बात करनी चाहिए जब आवश्यक हो, कॉल अटेंड करते समय सेल फोन के स्पीकर मोड पर 'एक या दो मिनट से अधिक नहीं' बोलें, सभी टीवी, रेडियो सुनने से बचें। *

==========

अंतर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना बॉडी स्कैन विधि - आगे समझाया गया
Sep-8-2023
(माइग्रेन/सिर झुकाव सिंड्रोम/ओसीडी दोहरावदार स्वैच्छिक कार्य सिंड्रोम)
+ +
भिक्षु;

चूंकि सभी 5 इंद्रिय माध्यम - चेतना (कान चेतना, नाक चेतना, मस्तिष्क चेतना, आंख चेतना, जीभ चेतना) गर्दन के साथ सिर और चेहरे के क्षेत्र के आसपास केंद्रित होती है, जो संवेदनाओं और भावनाओं के साथ-साथ स्वैच्छिक कृत्यों को नियंत्रित करने के लिए भी जिम्मेदार होती है, हमें लगातार वस्तुनिष्ठ और संतुलित सिर, चेहरे और गर्दन का स्कैन करना सीखना होगा, सेमी बाय सेमी स्कैन, भाग बाय भाग स्कैन, इंच बाय इंच, समग्र और भाग बाय भाग सिर के खोपड़ी क्षेत्र का ऊपर और पीछे, चेहरे के क्षेत्र का प्रत्येक इंद्रिय माध्यम स्कैन के साथ विशेष रूप से कवर किया जाना चाहिए, साथ ही गर्दन के आगे और पीछे के हिस्से का स्कैन करना चाहिए ताकि हम खुद को इससे संबंधित समस्याओं से छुटकारा दिला सकें।माइग्रेन/सिर झुकाव सिंड्रोम/ओसीडी दोहरावदार स्वैच्छिक कृत्य [दोहराए जाने वाले शारीरिक, मानसिक और मौखिक कृत्य] सिंड्रोम।

.

हम बस अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों को सिर के ऊपर से शुरू करते हुए, पूरे सामने के चेहरे तक ले जाते हैं [प्रत्येक चेतना को कवर करते हुए, दोनों आंखें एक साथ, दोनों कान एक साथ, नाक, एक-एक करके] सामने की गर्दन तक, गर्दन के पीछे और सिर के पीछे, जागरूकता के साथ एक तेज आंतरिक दृष्टि स्कैन करते हुए, इस प्रकार विपरीत दिशा में और फिर से सिर से गर्दन तक स्कैन करना जारी रखते हैं।

.

जबकि संवेदनाएं (खुजली, कट, दर्द) और भावनाएं (चिंता, भय, क्रोध) आसानी से पहचानी जा सकती हैं, स्वैच्छिक कृत्यों को तब तक नहीं पहचाना जा सकता जब तक कि वे वातानुकूलित कारणों से न किए जाएं।चेतना जो किसी अज्ञात कारण से घर कर गई है [उदाहरण के लिए माइग्रेन का कारण ज्ञात नहीं है लेकिन आध्यात्मिक विज्ञान की शर्तों में इसे "वातानुकूलित चेतना" कहा जाता है]। इसलिए, यहाँ बताए गए इस प्रकार के स्कैन से किसी भी प्रकार के संस्कार या मानसिक अशुद्धता को साफ किया जा सकता है, जैसे कि स्वैच्छिक कार्य जैसेसिर झुकाव सिंड्रोम / ओसीडी दोहरावदार स्वैच्छिक कार्य सिंड्रोम, और यह माइग्रेन जैसे दर्द को दूर करने में भी मदद करेगा जो वातानुकूलित के कारण हुआ हैचेतना, जिसका जन्म या कारण अज्ञात है।

.

बंद आँखों से, अधिमानतः बैठे या सोते हुए, लेकिन चलते समय भी किया जा सकता है, दैनिक और बार-बार, आंतरिक दृष्टि या मन की आँखों से, हम सिर, चेहरे और गर्दन का स्कैन करते हैं, स्कैन किए जा रहे शरीर के हर सेंटीमीटर और इंच को कवर करते हैं, किसी भी शरीर के अंग पर एक सेकंड के लिए भी नहीं रुकते हैं। हम बस अपने आंतरिक दृष्टि को सिर के ऊपर से पूरे सामने के चेहरे से गर्दन के सामने से गर्दन के पीछे और सिर के पीछे तक ले जाते हैं, जागरूकता के साथ एक तेज आंतरिक दृष्टि स्कैन करते हैं, और यदि सिर, चेहरे या गर्दन पर कहीं भी संवेदनाएँ पाई जाती हैं, तो हम तुरंत उस शरीर के हिस्से पर कूद जाते हैं और शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर स्कैन करते हैं, आंतरिक दृष्टि को तेजी से ऊपर से चलाते हुए

हम संवेदनाओं को महसूस करते हैं, तथा यह सुनिश्चित करते हैं कि किसी भी संवेदना पर एक सेकंड के लिए भी न रुकें, लेकिन किसी भी संवेदना को छोड़े बिना हम बस उन पर अपनी आंतरिक दृष्टि से चलते हैं।

.

सामान्यतः;

शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं को देखने के लिए अंतर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना बॉडी स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं को देखने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा: -

.
जिस प्रकार, "जलते अंगारों पर चलते समय, एक क्षण भी रुके बिना, तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर एक क्षण भी रुका जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति संवेदनाओं पर आंतरिक दृष्टि से भ्रमण करता हुआ संवेदनाओं को देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनी आंतरिक दृष्टि को अनुभूति हो रही संवेदना पर तेजी से, संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के अंग के भीतर तेजी से भ्रमण करते हुए रखना चाहिए।

.
और; जब कोई संवेदना न मिले, तो व्यक्ति केवल सिर से लेकर पैरों तक [हाथों सहित] शरीर को स्कैन करता रहता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, प्रभावित शरीर के हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर अपनी आंतरिक दृष्टि को तेज़ी से घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएँ कम न हो जाएँ।
.
साधक इस ज्ञान के साथ कार्य करता है कि सभी संवेदनाएं अनित्य हैं और यदि साधक समभाव बनाए रखे, उन पर प्रतिक्रिया न करे, तथा उनका वस्तुनिष्ठ रूप से अवलोकन करता रहे तो वे स्वयं ही समाप्त हो जाएंगी।

======

विपश्यना से दृष्टि सुधारने पर पुरानी पोस्ट मिली [3
वर्ष पहले लिखी गई]
+ +

मैं प्राकृतिक रूप से उच्च नेत्र शक्ति को कैसे कम कर सकता हूँ? क्या कोई आयुर्वेदिक उपाय मदद कर सकता है?

मेरा उत्तर:

==========

2 सुधार आवश्यक हैं

1) आँख की चमक/प्रकाश कारक (60/100 वाट तापदीपक बल्बों का उपयोग करके)/ या बस चारों ओर फैलते हुए सूर्य के प्रकाश (प्रत्यक्ष सूर्य नहीं) को देखना

2) भौहों पर तनाव, कई घंटों तक भौहों का निरीक्षण करके और दर्द, तनाव, थकान आदि की अनुभूति को देखकर, जब इस प्रकार का स्कैन किया जाता है, तो यह भौहों से तनाव को दूर कर देगा। विपश्यना के दौरान सीखी गई संवेदनाओं को देखने की समझ की आवश्यकता हो सकती है या किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो आपको यह बता सके कि संवेदनाओं को कैसे आसानी से देखा जाए।

भौंहों की मांसपेशियों को मजबूत करने और तनाव को दूर करने के लिए तिल के तेल से भौंहों की मालिश की जा सकती है या फिर बिना तेल के दोनों भौंहों की मालिश की जा सकती है।

3) मैंने टीवी देखते समय, पढ़ते समय, दर्द की अनुभूति, भौंहों या पलकों पर तनाव आदि को देखकर समस्या को तुरंत ठीक करना सीख लिया है। इस प्रकार अब मुझे अलग से स्कैन कराने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

सुनील दुदिया का जवाब: मैं प्राकृतिक रूप से उच्च नेत्र शक्ति को कैसे कम कर सकता हूँ? क्या कोई आयुर्वेदिक उपाय मदद कर सकता है?

* नीचे दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करते समय अपने विवेक और सर्वोत्तम निर्णय का उपयोग करें *

मैंने शुरू में पुराने प्रकार के तापदीप्त बल्ब (40/60/100 वाट) का इस्तेमाल किया और उन्हें डेढ़ फीट की दूरी से कम से कम 10 मिनट तक दोनों आँखों से और फिर 5 मिनट तक दोनों आँखों से देखा। इससे मेरी आँखों की शक्ति को बहुत फ़ायदा हुआ।

मैंने यह कार्य सफलतापूर्वक किया है:

सुबह के समय जब सूर्य का प्रकाश बहुत तीव्र न हो या तापदीपक बल्ब का उपयोग करें (40 या 60 वाट से शुरू करें), ऐसा करें: सूर्य की ओर न देखें, बल्कि आपको चारों ओर फैले सूर्य के प्रकाश को अवश्य देखना चाहिए।

0. हमेशा प्रकाश की दूरी और तीव्रता ऐसी चुनें जो नुकसान न पहुंचाए। हमेशा अपनी आँखें बिना पलक झपकाए जितना संभव हो उतना खोलें।

अपनी दाहिनी आंख को एक हथेली से बंद कर लें, अपनी बाईं आंख को पूरी तरह से खोलें (पूरी तरह से खोलें) और 'बिना पलक झपकाए' लगभग 3 से 5 मिनट तक सीधे 'सूर्य के प्रकाश'/बल्ब को देखें।

दूसरी आँख के लिए भी यही करें।

अंत में दोनों आँखों को पूरी तरह से खोलें और पूरी तरह से खोलें और सूर्य के प्रकाश [सूर्य नहीं]/बल्ब को 'बिना पलक झपकाए' देखें। अब दोनों आँखें पूरी तरह से खुली होने पर 'सूर्य के प्रकाश [सूर्य नहीं]' को देखना मुश्किल है, इसलिए आप पहले 'सूर्य के प्रकाश'/बल्ब को केवल एक या दो मिनट के लिए देख सकते हैं।

ऐसा रोजाना करें और आप अपनी दृष्टि में बड़ा अंतर देखेंगे।

दूसरा विकल्प यह है कि आप हमारे पुराने 60/100 वाट के तापदीप्त बल्बों के साथ भी ऐसा ही करें और सूर्य की रोशनी के बजाय इस बल्ब का उपयोग करके देखें। हालाँकि, आपको इतनी दूरी बनाए रखनी चाहिए कि आपकी आँखों को चोट न लगे। मैंने आमतौर पर शुरुआत में 2 फीट की दूरी बनाए रखी और समय बीतने के साथ धीरे-धीरे इसे कम करना शुरू किया।

इस उद्देश्य के लिए सीएफएल और एलईडी बल्ब का कोई उपयोग नहीं है। अगर सूरज की रोशनी का उपयोग नहीं किया जा रहा है तो केवल हमारे पुराने 100 वाट के बल्ब ही काम आएंगे।

आमतौर पर ऐसा करने से 5-7 दिन में ही लाभ दिखने लगता है।

दूसरा काम जो करना होता है, वह है आईब्रो स्कैन करना। इस मामले में व्यक्ति हाथ में आईना लेकर सोता है और शुरू में बाईं भौं पर ध्यान केंद्रित करते हुए भौंहों को देखता रहता है।

कुछ समय बाद व्यक्ति को खिंचाव, जकड़न, कुछ दर्द की अनुभूति होती है और जैसे-जैसे व्यक्ति इन संवेदनाओं को एक-एक करके महसूस करता है, और भौंहों को देखता रहता है, तो ये संवेदनाएँ समाप्त होती हुई दिखाई देती हैं और अंत में व्यक्ति को भौंहों के आस-पास कंपन महसूस होता है जो स्कैन के अंत का संकेत देता है। इस प्रकार का स्कैन आमतौर पर एक बार में 30-40 मिनट या उससे अधिक समय के लिए किया जाता है और 2-3 दिनों तक स्कैन करने के बाद व्यक्ति को पता चलता है कि उसे भौंहों के आस-पास अब कोई खिंचाव महसूस नहीं होता है।

+ + + + + + + + +

चिकित्सा विज्ञान बनाम आध्यात्मिक विज्ञान
माइग्रेन/ न्यूरोलॉजिकल विकार जैसे सिर हिलाना/ और चिकित्सा संबंधी समस्याएं, जिनका कारण ज्ञात नहीं है - 12 सितंबर-2023

+ +

भिक्षु;
वस्तुनिष्ठ अवलोकनऔरसमभावये दो उपकरण हैं जिनका उपयोग विपश्यना ध्यान की धम्म शिक्षाओं में किया जाता है।

/*

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता क्या है?एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षकबस देखता है, अलग,सभी चीज़ें जैसी हैं,बिना कोई राय दिए, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता,बनाए रखनाकिसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न करके पूर्ण समतायाप्रतिक्रिया,बातचीत या ध्यान की वस्तु (सांस, घटना, संवेदनाएं, मानसिक बाधाएं) के प्रति। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक अलग रहता है और किसी भी चीज से चिपकता नहीं है।

<u>एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।</u>

यह समझा जाता है कि जब कोईप्रतिक्रिया,वह संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ जवाब देता है,बाहरी वस्तुओं, घटनाओं के साथ प्रत्येक अंतःक्रिया से लालसा या घृणा उत्पन्न नहीं होनी चाहिए, तब व्यक्ति समझ गया हैसमता.इस प्रकार, एकजागरूकता के साथ जवाब देंऔरप्रतिक्रिया या विकर्षण उत्पन्न करने से बचेंकिसी भी घटना या बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों के साथ अंतःक्रिया, संवेदनाओं, मानसिक बाधाओं के प्रति सचेत रहता है, और ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी प्रकार की लालसा या घृणा उत्पन्न न हो,<u>यह साधक द्वारा समझी गई समता है।</u>

* /

बंद आँखों से या कभी-कभी प्रत्यक्ष दृष्टि से, हम आंतरिक दृष्टि या मन की आंख का उपयोग अंतर्दृष्टि ध्यान या शरीर के अंग स्कैन करने के लिए करते हैं।

.

भिक्षुओ, कुछ चिकित्सा संबंधी समस्याएं ऐसी हैं जिनका कारण चिकित्सा अनुसंधान उद्योग को भी ज्ञात नहीं है, उदाहरण के लिए, वे माइग्रेन और कई अन्य तंत्रिका संबंधी समस्याओं के मूल कारण को समझ नहीं पाए हैं।

.

लेकिन भिक्षुओ; सौभाग्य से हम आध्यात्मिक विज्ञान में प्रत्येक या किसी भी दुःख को संस्कार के रूप में परिभाषित कर सकते हैं, एक चेतना जो पीड़ित या वातानुकूलित है; और प्रकृति के नियम के अनुसार एक पीड़ित चेतना उत्पन्न होती रहती है, बनी रहती है और समाप्त हो जाती है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, हम माइग्रेन को 'माइग्रेन चेतना', सिर हिलाने के लक्षण को 'सिर हिलाने वाली चेतना', खुजली को 'खुजली चेतना', कट को 'कट चेतना' आदि कह सकते हैं।

.

भिक्षुओ; जब हम किसी पीड़ित चेतना या संस्कार से निपटते हैं, तो हम शरीर के अंग स्कैन के रूप में अंतर्दृष्टि ध्यान का प्रयोग करते हैं, जहां चेतना जीवित होती है और संवेदनाओं के रूप में लगातार महसूस की जाती है।

.

हम पीड़ित चेतना को स्कैन करना जारी रखते हैं, जब भी यह उत्पन्न होती है या प्रभावित शरीर के हिस्से पर महसूस की जाती है, लगातार वस्तुनिष्ठ और समतापूर्ण शरीर के हिस्से को स्कैन करके, जहां पीड़ित चेतना सक्रिय है और संवेदनाओं के रूप में लक्षणों के साथ शरीर के हिस्से को प्रभावित कर रही है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ; प्रभावित शरीर के अंग को लगातार स्कैन करने का सबसे अच्छा समय वह है जब "पीड़ित चेतना" उत्पन्न हुई हो, और व्यक्ति को इतना सतर्क हो जाना चाहिए कि जैसे ही प्रभावित शरीर के अंग पर माइग्रेन, खुजली, कट, सिर हिलाने के लक्षण आदि के रूप में "पीड़ित चेतना" महसूस हो, तुरंत शरीर के अंग को स्कैन करना शुरू कर देना चाहिए।

जब "पीड़ित चेतना" सक्रिय नहीं होती है, तब भी व्यक्ति को शरीर के उस हिस्से को कुछ मिनटों के लिए, हर कुछ घंटों में कम से कम 5-10 मिनट के लिए बार-बार स्कैन करना जारी रखना चाहिए।

ऐसी "पीड़ित चेतनाओं" के उत्पन्न होने के दौरान प्रभावित होने वाले शरीर के अंग के लिए, ताकि प्रभावित शरीर के अंग के लगातार वस्तुनिष्ठ और समरूप स्कैन द्वारा छिपी हुई संस्कार को भी साफ किया जा सके।

/*

एसेंशियल ट्रेमर (ET) एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसके कारण आपके हाथ, सिर, धड़, आवाज़ या पैर लयबद्ध तरीके से हिलते हैं। इसे अक्सर पार्किंसंस रोग के साथ भ्रमित किया जाता है। एसेंशियल ट्रेमर सबसे आम कंपन विकार है।

* /

सिर हिलाने वाले तंत्रिका विकार सिंड्रोम वाले लोगों को गर्दन और सिर को सभी तरफ से स्कैन करना जारी रखना चाहिए; सामने, पीछे, और बगल से दिन में कई बार कुछ दिनों तक, जब तक कि सभी संस्कार या पीड़ित चेतना साफ नहीं हो जाती।

.

हाँ, भिक्षुओ; किसी भी प्रकार की चेतना को "पीड़ित चेतना" के निरंतर वस्तुनिष्ठ और समभावपूर्ण निरीक्षण द्वारा शुद्ध किया जा सकता है, जब तक कि वह नरम, शुद्ध और गायब न हो जाए।

.

इसी प्रकार माइग्रेन के लिए; पूरे सिर को स्कैन करना जारी रखना चाहिए, पूरे खोपड़ी या सिर के हर मिलीमीटर [मिमी], सेंटीमीटर [सेमी], और इंच को कवर करते हुए, "माइग्रेन चेतना" का निरंतर वस्तुनिष्ठ और समभावपूर्ण अवलोकन करना चाहिए जब तक कि यह कम न हो जाए और गायब न हो जाए।

.

यही बात किसी भी या सभी "पीड़ित चेतनाओं" पर लागू होती है

.

सामान्यतः;

शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं को देखने के लिए अंतर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना बॉडी स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं को देखने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा: -

.
जिस प्रकार, "जलते अंगारों पर चलते समय, एक क्षण भी रुके बिना, तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर पैर एक क्षण के लिए भी रखा जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति संवेदनाओं को प्रभावित अंग पर आंतरिक दृष्टि से देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण के लिए भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनी आंतरिक दृष्टि को महसूस की जा रही संवेदनाओं पर धीरे-धीरे और तेजी से घुमाते रहना चाहिए।

धीरे-धीरे संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के हिस्से के प्रभावित क्षेत्र में। आपको अपनी आंतरिक दृष्टि को अप्रभावित शरीर के हिस्से से संवेदना प्रभावित शरीर के हिस्से की ओर ले जाना चाहिए, शरीर स्कैन के दौरान हमेशा अपनी आंतरिक दृष्टि को अप्रभावित शरीर के हिस्से पर ही समाप्त करना चाहिए।

.

और; जब कोई संवेदना न मिले, तो व्यक्ति केवल सिर से लेकर पैरों तक [हाथों सहित] शरीर को स्कैन करता रहता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, अपनी आंतरिक दृष्टि को धीरे-धीरे और तेज़ी से शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएँ कम न हो जाएँ।

.

साधक इस ज्ञान के साथ कार्य करता है कि सभी संवेदनाएं अनित्य हैं और यदि साधक समभाव बनाए रखे, उन पर प्रतिक्रिया न करे, तथा उनका वस्तुनिष्ठ रूप से अवलोकन करता रहे तो वे स्वयं ही समाप्त हो जाएंगी।

.

/*

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता क्या है?एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षकबस देखता है, अलग,सभी चीज़ें जैसी हैं,बिना कोई राय दिए, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता,बनाए रखनाकिसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न करके पूर्ण समतायाप्रतिक्रिया,बातचीत या ध्यान की वस्तु (सांस, घटना, संवेदनाएं, मानसिक बाधाएं) के प्रति। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक अलग रहता है और किसी भी चीज से चिपकता नहीं है।

<u>एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।</u>

यह समझा जाता है कि जब कोईप्रतिक्रिया,वह संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ जवाब देता है,बाहरी वस्तुओं, घटनाओं के साथ प्रत्येक अंतःक्रिया से लालसा या घृणा उत्पन्न नहीं होनी चाहिए, तब व्यक्ति समझ गया हैसमता.इस प्रकार, एकजागरूकता के साथ जवाब देंऔरप्रतिक्रिया या विकर्षण उत्पन्न करने से बचेंकिसी भी घटना या बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों के साथ अंतःक्रिया, संवेदनाओं, मानसिक बाधाओं के प्रति सचेत रहता है, और ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी प्रकार की लालसा या घृणा उत्पन्न न हो,<u>यह साधक द्वारा समझी गई समता है।</u>

* /

=====

निगलने की चिंता/भोजन या पानी के साथ या बिना निगलने की कोशिश करने में
कठिनाई या खाली घूंट के दौरान "पीड़ित निगलने की चेतना" -
सितम्बर-13-2023
++++++++++++++++++++++++++++++++

भिक्षुओ; अतीत में ऐसे लोगों से प्रश्न पूछे गए हैं जिन्हें भोजन निगलने में कठिनाई होती है, भोजन करते समय बेचैनी महसूस होती है या अन्यथा भी जब भोजन के बिना खाली या शून्य निगलने वाली स्वायत्त तंत्रिका तंत्र क्रिया भी चिंता का कारण बनती है।

.

भिक्षुओ, यह है "पीड़ित निगलने वाली चेतना",जो किसी अज्ञात कारण से यहां निवास कर गया है।

.

प्रत्येक पीड़ित चेतना को प्रभावित शरीर के अंग, गर्दन/गले के अग्र भाग, जो इस मामले में भोजन के साथ या बिना भोजन के निगलने में शामिल है, के निरंतर स्कैन द्वारा साफ किया जा सकता है।

.

भिक्षुओं, जब भी कोई निगलने की क्रिया को देखता है, तो वह तुरंत आंतरिक दृष्टि के माध्यम से गर्दन/गले के सामने के हिस्से को स्कैन करना शुरू कर देता है, प्रत्येक निगलने की क्रिया के दौरान गले के सामने के हिस्से को स्कैन करता है, सामने की तरफ से पूरी गर्दन/गले को कवर करता है। कोई व्यक्ति गर्दन के त्वरित स्कैन को सिर के ऊपर से छाती तक या पेट तक बढ़ा सकता है, यह सुनिश्चित करते हुए कि "पीड़ित निगलने की चेतना" के त्वरित स्कैन के दौरान गर्दन/गले के सामने के हिस्से को कवर किया जाए।

.

आंतरिक दृष्टि के माध्यम से इस प्रकार का स्कैन, जब बार-बार किया जाता है, तो आंतरिक दृष्टि गर्दन/गले के सामने के भाग में प्रत्येक संवेदना/भावना पर, या सिर से छाती तक, गर्दन के सामने के भाग को कवर करती हुई, बार-बार और त्वरित स्कैन जब "पीड़ित निगलने की चेतना" जीवित और सक्रिय होती है, या सरल शब्दों में कहें तो, भोजन के साथ या बिना प्रत्येक घूंट के दौरान जब कोई व्यक्ति ऊपर बताए अनुसार स्कैन करता है, तो यह आपको कुछ ही दिनों में भोजन निगलने की चिंता से जड़ से छुटकारा दिला देगा।

.

.

यही बात किसी भी या सभी "पीड़ित चेतनाओं" पर लागू होती है

.

सामान्यतः;

शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं को देखने के लिए अंतर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना बॉडी स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं को देखने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा: -

.

जिस प्रकार, "जब अंगारों पर चलते हैं, तो एक क्षण भी रुके बिना तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलती हुई राख/कोयले पर एक क्षण भी रुककर पैर रखा जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति संवेदनाओं को प्रभावित अंग पर आंतरिक दृष्टि से देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनी आंतरिक दृष्टि को महसूस की जा रही संवेदनाओं पर धीरे-धीरे और तेजी से, संवेदनाओं से प्रभावित अंग के प्रभावित क्षेत्र में धीरे-धीरे घुमाते रहना चाहिए। आपको अपनी आंतरिक दृष्टि को अप्रभावित अंग से संवेदना प्रभावित अंग की ओर घुमाते रहना चाहिए, और शरीर स्कैन के दौरान अपनी आंतरिक दृष्टि को हमेशा अप्रभावित अंग पर ही समाप्त करना चाहिए।

.
और; जब कोई संवेदना न मिले, तो व्यक्ति केवल सिर से लेकर पैरों तक [हाथों सहित] शरीर को स्कैन करता रहता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, अपनी आंतरिक दृष्टि को धीरे-धीरे और तेज़ी से शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएँ कम न हो जाएँ।
.
साधक इस ज्ञान के साथ कार्य करता है कि सभी संवेदनाएं अनित्य हैं और यदि साधक समभाव बनाए रखे, उन पर प्रतिक्रिया न करे, तथा उनका वस्तुनिष्ठ रूप से अवलोकन करता रहे तो वे स्वयं ही समाप्त हो जाएंगी।

.

/*

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव क्या है? एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बस
वह तटस्थ भाव से सभी चीजों को देखता है, जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (सांस, घटना, संवेदनाएं, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा या प्रतिक्रिया पैदा न करके पूर्ण समता बनाए रखता है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक तटस्थ भाव से रहता है और किसी चीज से नहीं चिपकता।

<u>एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।</u>

यह समझा जाता है कि जब कोई प्रतिक्रिया करता है, तो वह संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करता है, कि बाहरी वस्तुओं या घटनाओं के साथ हर बातचीत, लालसा या घृणा को जन्म नहीं देनी चाहिए, तो उसने समता को समझ लिया है। इस प्रकार, व्यक्ति को जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करनी चाहिए और प्रतिक्रिया करने से बचना चाहिएया घृणा पैदा करनाकिसी भी घटना या बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों, संवेदनाओं या मानसिक बाधाओं के साथ अंतःक्रिया के प्रति वह सचेत रहता है, और ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न हो,<u>यह साधक द्वारा समझी गई समता है।</u>

* /

+ + + + +
भौतिक प्रकृति और आध्यात्मिक प्रकृति सितम्बर-15-2023
+ +

भिक्षु;

एक भौतिक प्रकृति है और दूसरी आध्यात्मिक प्रकृति है। जीव भौतिक प्रकृति है जो तत्वों (पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु, आकाश-अंतरिक्ष-आकाश, बुद्धि-मस्तिष्क और चेतना) से पैदा होती है। आध्यात्मिक प्रकृति भौतिक प्रकृति को बनाए रखती है, यानी हमारा मानव शरीर हमारे आध्यात्मिक स्वरूप की अभिव्यक्ति है। जिस तरह अग्नि में दो ऊर्जाएँ हैं; 'गर्मी' और 'प्रकाश', उसी तरह हम भौतिक शरीर हैं, साथ ही आध्यात्मिक शरीर भी हैं।

.

लेकिन भिक्षुओ, मानव रूप या भौतिक प्रकृति अस्थायी है, जिसका अर्थ है कि इसकी शुरुआत होती है, यह कुछ समय तक रहता है और फिर नष्ट हो जाता है। लेकिन आध्यात्मिक प्रकृति की न तो कोई शुरुआत है और न ही कोई अंत। आध्यात्मिक रूप सनातन है, शाश्वत है। जब भौतिक रूप/प्रकृति नष्ट हो जाती है, तो यह आध्यात्मिक रूप को खत्म नहीं करती क्योंकि आध्यात्मिक रूप शाश्वत है।

.

इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि भौतिक रूप/शरीर हमारे अपने आध्यात्मिक रूप की अभिव्यक्ति/कारण है, या दूसरे शब्दों में, आध्यात्मिक रूप और भौतिक रूप एक ही हैं।

.

विपश्यना के संदर्भ में व्याख्या करने पर, इसका अर्थ है, अनात्म ही वह है जो भौतिक रूप/भौतिक शरीर में आत्मा को अभिव्यक्त करता है या चलाता है, और इस प्रकार, हमारे भौतिक शरीर हमारे अपने आध्यात्मिक रूप की अभिव्यक्तियाँ हैं, और इसका अर्थ है कि आध्यात्मिक रूप ही भौतिक शरीरों/प्रकृति को चलाता है, और यदि हम भौतिक प्रकृति को छोड़ दें तो आध्यात्मिक रूप में केवल अस्तित्व, चेतना और आनंद ही बचेगा जो इसका मूल रूप है।

+ + + + +
हरे कृष्ण मंत्र का कम से कम 20-30 मिनट तक जाप करने के लाभ
- सितम्बर-18-2023- जैसा कि मैंने स्वयं अनुभव किया
+ +
इस हरे कृष्ण मंत्र का जाप प्रतिदिन कम से कम 20-30 मिनट तक बोलकर करना चाहिए, ध्यान रहे कि आप अपनी स्वयं की जप ध्वनि और जप कंपन को सुनें:

.

हरे कृष्ण, हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण, हरे हरे हरे राम, हरे राम, राम राम, हरे हरे

.

“हर कृ, हर कृ, कृ क्र , हर हर राम, हर राम, राम राम, हर हरे"।
.
गूगल पर खोजें:
हर क्र महामं कौन सा है?
"हर क्र , हर क्र , क्र क्र , हर हर राम, हर राम, राम राम, हर हरे"।
.
हरे कृष्ण, हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण, हरे हरे हरे राम, हरे राम, राम राम, हरे हरे

.
हर क्र महं जपं कर्ण स ा हुआ ह?ै
ऐस एम को हर कृ हर राम म का जप करण स का अपन मन पर नयं न होता ह और मन म शान्त इमलती ह.ै और व इस म का जाप के बाद मन को कब करन म से होता है
.

मेरा अपना अनुभव कहता है, कि जब मैं हरे कृष्ण मंत्र का कम से कम 20-30 मिनट तक बिना रुके जप करता हूँ (सामान्य गति में बोले गए शब्दों के साथ जप करें, न कि केवल मन के अंदर, अपनी स्वयं की जप की आवाज़ और जप के कंपन को सुनना सुनिश्चित करें)संपूर्ण जप के दौरान);

1. सभी मानसिक संरचनाएं (चिंता, भय, मन के अंदर की बकवास आदि) शांत हो जाती हैं
2. सभी शारीरिक संरचनाएं शांत हो जाती हैं, जैसे संवेदनाओं आदि की भावना कम हो जाती है।
3. साथ ही, चूंकि "हरे कृष्ण मंत्र का एक जाप" में लगभग 5 सेकंड का समय लगता है, और इस प्रकार, प्रति मिनट 12 साँसें स्वचालित रूप से बहाल हो जाती हैं, और यह सांस पैटर्न को शांत करता है और किसी भी तरह के सांस विकार वाले लोगों की मदद कर सकता है, और यह निरंतर जाप के कारण होता है।हरे कृष्णमंत्र का एक निश्चित समय तक बिना रुके जप करें (कम से कम 20-30 मिनट तक बोले गए शब्दों के साथ) और इससे सांस के पैटर्न को एक विशिष्ट निरंतर अंतराल और गति पर लाने में मदद मिलती है, जिससे मन, शरीर और सांस संबंधी समस्याओं को शांत करने में मदद मिलती है।

.

इसलिए, मैं अनुशंसा करता हूं कि प्रत्येक व्यक्ति को "हरे कृष्ण मंत्र" का बिना रुके (बैठे या चलते हुए) जप करने की आदत डालनी चाहिए, जो न केवल स्वयं को ईश्वर के निकट ले जाएगा, बल्कि मन और शरीर को शांति और स्थिरता प्रदान करने में भी मदद करेगा, जो आध्यात्मिक विज्ञान के दृष्टिकोण से वास्तविक है।

.

मैं आमतौर पर सुबह या शाम की सैर के दौरान या कभी-कभी दोपहर के भोजन के बाद सैर के दौरान इस मंत्र का जाप करता हूँ। हरे कृष्ण मंत्र का जाप कभी भी किया जा सकता है और इसकी कोई निश्चित समय सीमा नहीं है।

.

+ + + + +

अक्टूबर 2023 में टिनिटस का इलाज कैसे किया जाएगा?

+ +

4-5 चरणों में टिनिटस पर काबू पाया जा सकता है:

1. मंत्रोच्चार"हरे कृष्ण मंत्र" दिन में कई बार, चलते हुए, बैठते हुए, सोते हुए, जब भी आपके पास खाली समय हो, जप करें।"हरे कृष्ण मंत्र" कानों पर अत्यधिक ध्यान देने और टिनिटस आवाज के कारण जमा हुई टिनिटस चेतना को साफ कर देगा।

   इस हरे कृष्ण मंत्र का जाप प्रतिदिन कम से कम 20-30 मिनट तक बोलकर करना चाहिए, यह भी सुनिश्चित करें कि जाप के दौरान आपकी अपनी आवाज सुनाई दे: मंत्र पाठ: हरे कृष्ण, हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण, हरे हरे
   हरे राम, हरे राम, राम राम, हरे हरे

2.मंत्र यूट्यूब यूआरएल: https://www.youtube.com/live/RR2znJl3fQc?si=XaJd1aJn85mRPocK [हरे कृष्ण मंत्र कैसे करें यूट्यूब लिंक]

3.मेरा अपना अनुभव कहता है कि जब मैं "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करता हूँ, कम से कम 20-30 मिनट तक बिना रुके (सामान्य गति में बोले गए शब्दों के साथ जप करता हूँ, मन के अंदर नहीं);1. सभी मानसिक संरचनाएं (चिंता, भय, मन के अंदर की बकवास, आदि) शांत हो जाती हैं

   2. सभी शारीरिक संरचनाएं शांत हो जाती हैं जैसे संवेदनाओं आदि की भावना कम हो जाती है।
   3. साथ ही, चूंकि "हरे कृष्ण मंत्र का एक जाप" में लगभग 5 सेकंड का समय लगता है, और इस प्रकार, प्रति मिनट 12 साँसें स्वचालित रूप से बहाल हो जाती हैं, और यह सांस की पद्धति को शांत करता है और किसी भी प्रकार के सांस विकार वाले लोगों की मदद कर सकता है, और यह हरे कृष्ण मंत्र का एक निश्चित समयावधि (कम से कम 20-30 मिनट बोले गए शब्दों के साथ) के लिए बिना रुके लगातार जाप करने के कारण होता है और यह सांस की पद्धति को विशिष्ट निरंतर अंतराल और गति पर लाने में मदद करता है जो मन, शरीर और सांस की समस्याओं को शांत करने में मदद करता है.. इसलिए, मैं अनुशंसा करता हूं, कि हर कोई "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करने की आदत डाले, बिना रुके (बैठे या चलते हुए), जो न केवल खुद को भगवान के करीब लाएगा बल्कि मन और शरीर को शांति और स्थिरता लाने में भी मदद करेगा जो आध्यात्मिक विज्ञान के दृष्टिकोण से वास्तविक है।

   मैं आमतौर पर सुबह या शाम की सैर के दौरान या कभी-कभी दोपहर के भोजन के बाद सैर के दौरान इस मंत्र का जाप करता हूँ। हरे कृष्ण मंत्र का जाप कभी भी, 24/7 किया जा सकता है और इसकी कोई निश्चित समय सीमा नहीं है।

4. साथ ही, समभाव और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के सिद्धांतों का उपयोग करते हुए, दिन में कुछ बार कम से कम 5-10 मिनट के लिए मन की आंखों से 'सिर के ऊपर' से 'नीचे पैर' तक त्वरित शरीर स्कैन करें, यह सुनिश्चित करते हुए कि 'किसी भी शरीर के अंग पर एक सेकंड के लिए भी विराम न लें', यह भी सुनिश्चित करें कि ऊपर से नीचे और रिवर्स बॉडी स्कैन के दौरान शरीर पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना पर आपकी आंतरिक दृष्टि गुजरे/चलें।

5. उपयोग"इयरमफ्स 23 डीबी" या अधिक [इयरप्लग नहीं] कान में कम से कम 30-40 मिनट तक रखें ताकि कान के अंदर न्यूरोनल विद्युत गतिविधि को बेअसर किया जा सके और इस प्रकार टिनिटस आवाज को रोका या शांत किया जा सके।

6.ब्लॉग पोस्ट में बताए अनुसार स्थायी राहत के लिए टिनिटस को एरिया-टी में शिफ्ट करना सीखें। टिनिटस को एरिया-टी में शिफ्ट करना सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है और आजीवन राहत के लिए इसे हासिल किया जाना चाहिए। मूल रूप से आपको एरिया-टी में टिनिटस की आवाज़ की कल्पना करने के लिए कहा जाता है, हमेशा के लिए कानों पर ध्यान देने से बचना चाहिए। एरिया-टी पर ध्यान देने के कुछ ही दिनों में

कानों के बजाय टिनिटस की आवाज एरिया-टी में स्थानांतरित हो जाती है और टिनिटस से स्थायी राहत मिलती है क्योंकि अब आप कान से नहीं बल्कि एरिया-टी पर गतिविधि सुनते हैं।

7. अपनी आंतरिक दृष्टि को 24/7 अपने शरीर के पीछे गर्दन के नीचे कहीं भी केंद्रित रखें, ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि हमारा ध्यान एक सेकंड के लिए भी कान की ओर न जाए। या, हमेशा अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की नज़र को किसी भी स्थिर छवि पर केंद्रित करें 'चमकते सूरज की छवि की कल्पना करें', 'आकाश या चंद्रमा या समुद्री जल या पहाड़ों या पेड़ों की छवियों की कल्पना करें' 24/7, और ऐसा करने से आपकी आंतरिक दृष्टि इन छवियों पर व्यस्त रहेगी और टिनिटस आवाज़ पर ध्यान केंद्रित करने का मौका नहीं मिलेगा। उदाहरण के लिए, जब आप टीवी देख रहे हों तो अपनी आंतरिक दृष्टि को चमकते सूरज की छवि पर केंद्रित रखें या बस अपनी आंतरिक दृष्टि को गर्दन के नीचे शरीर के पीछे कहीं भी केंद्रित रखें।

.

वे (संगीतकार) कानों की सुरक्षा के लिए पूरे कान को ढकने वाले इयरमफ [इयरप्लग नहीं] हेडफ़ोन का इस्तेमाल करते हैं। इसके अलावा, कान को एयरटाइट इयरमफ से ढकने के कारण कान में वैक्यूम बनता है और यह टिनिटस (न्यूरॉनल गतिविधि) को जमा होने से रोकता है क्योंकि वैक्यूम में कोई विद्युत चालन नहीं हो सकता है।

इसके अलावा, टिनिटस से पीड़ित लोगों को संगीत सुनते समय कानों पर ध्यान देने से बचना चाहिए, इसके बजाय, उन्हें किसी भी प्रकार का संगीत सुनते समय सिर के ऊपर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और कानों पर किसी भी प्रकार का ध्यान देने से सख्ती से बचना चाहिए। उन्हें संगीत सुनने के लिए हमेशा इयरमफ्स प्रकार के हेडफ़ोन का उपयोग करना चाहिए, न कि इयरप्लग प्रकार का।

.

टिनिटस के लिए:

हां, कानों को कुछ समय/अस्थायी रूप से शांत किया जा सकता है। विद्युत चालन वैक्यूम में नहीं हो सकता। इसलिए जब आप 23db या उससे अधिक के ईयरमफ (ईयरप्लग नहीं) का उपयोग करते हैं जो लगभग 30 मिनट या उससे अधिक समय तक पूरे कान को कवर करते हैं, तो आप देखेंगे कि टिनिटस हल्का हो जाता है और अधिकांश मामलों में बंद हो जाता है। इसके अलावा, आपको खाने और चबाने के लिए जबड़े के उस हिस्से का अधिक उपयोग करना चाहिए जो कान के प्रभावित हिस्से (आमतौर पर जबड़े के बाएं हिस्से में होता है क्योंकि अधिकांश मामलों में बायां कान प्रभावित होता है) पर होता है। कान के प्रभावित हिस्से पर जबड़े या मसूड़ों का उपयोग करके भोजन खाने से भी टिनिटस का संचय कम हो जाएगा। लेकिन सबसे अच्छा दीर्घकालिक समाधान टिनिटस को एरिया-टी में स्थानांतरित करना है जैसा कि मेरे ब्लॉग पोस्ट में बताया गया है।

.

आप टिनिटस को एरिया-टी में शिफ्ट कर सकते हैं और फिर यह आपको परेशान नहीं करेगा जैसा कि नीचे मेरे ब्लॉग पोस्ट में बताया गया है: मैं भी रोजाना संगीत सुनता हूं लेकिन कुछ महीनों तक आपको संगीत से दूर रहना होगा जब तक कि आप पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाते। बाद में रोजाना संगीत सुनने के कारण कभी-कभार टिनिटस की हल्की आवाज़ आती रहेगी लेकिन अगर आपने टिनिटस को एरिया-टी में शिफ्ट करना सीख लिया है तो यह आपको परेशान नहीं करेगा।

.

टिनिटस को एरिया-टी में स्थानांतरित करना (चरण)

+ + + + + + + + + + + +

टिनिटस से पीड़ित होने पर यह सबसे महत्वपूर्ण कदम है:

इस कदम से हम टिनिटस को एरिया-टी में शिफ्ट कर देंगे क्योंकि यही वह सही स्थान है जहाँ टिनिटस की उत्पत्ति होती है। टिनिटस की आवाज़ कानों से नहीं, बल्कि एरिया-टी से आ रही है जो कान के पास है और इसलिए ऐसा लगता है जैसे टिनिटस कानों से आ रहा है। किसी को कान पर ध्यान देने से बचना सीखना चाहिए, वास्तव में सभी टिनिटस पीड़ितों को कानों को देखने से बचना चाहिए। उन्हें संगीत सुनते समय सिर के ऊपर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और कभी भी कानों को नहीं देखना चाहिए।

.

टिनिटस को एरिया-टी [टीएमजे] में स्थानांतरित करने के लिए, अगले 72 घंटों के लिए टिनिटस को कानों से गायब करने और एरिया-टी में स्थानांतरित करने के लिए यह एक आवश्यक कदम है: -

हम क्षेत्र-टी का वस्तुनिष्ठ निरीक्षण करते हैं जहाँ टिनिटस गतिविधि वास्तव में एकत्रित होती है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक भावनात्मक रूप से किसी भी संवेदना से जुड़े बिना केवल निरीक्षण करता है, विश्लेषण नहीं करता है, कोई राय नहीं बनाता है, वह केवल कानों के बजाय क्षेत्र-टी का निरीक्षण करता है जब भी टिनिटस वॉयस पर ध्यान देने की इच्छा होती है।

.

जब भी टिनिटस की आवाज़ सुनने की इच्छा होती है, तो मन की आँख या आंतरिक दृष्टि कानों के बजाय पूरी तरह से एरिया-टी (TMJ) पर केंद्रित होती है। एक बार जब उपरोक्त प्रक्रिया 3-4 दिनों के लिए पूरी हो जाती है, तो आप देखेंगे कि टिनिटस कम हो गया है और एरिया-टी में स्थानांतरित हो गया है क्योंकि गलत धारणा के कारण हम अतीत में टिनिटस शुरू होने पर कानों को देख रहे थे।

.

एक बार जब टिनिटस एरिया-टी में स्थानांतरित हो जाए, तो उसे देखना छोड़ दें और यदि आवश्यक हो तो केवल एरिया-टी को देखें।

==========

---

0. प्रतिदिन कम से कम 20-30 मिनट के लिए "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करें, दिन में कुछ बार। इसके अलावा, दिन में कम से कम 5-10 मिनट के लिए मन की आंखों से 'सिर के ऊपर' से 'पैर के नीचे' तक, शरीर का त्वरित स्कैन करें, यह सुनिश्चित करते हुए कि 'शरीर के किसी भी हिस्से पर एक सेकंड के लिए भी विराम न लें', यह भी सुनिश्चित करें कि ऊपर से नीचे और रिवर्स बॉडी स्कैन के दौरान शरीर पर होने वाली किसी भी संवेदना या घटना पर आपकी आंतरिक दृष्टि गुजरे/चलें।

1) शुरुआती रिकवरी अवधि के दौरान, कुछ हफ़्तों तक प्रभावित कान में रुई लपेटकर रखें, जब टिनिटस ज़्यादा हो तो कम से कम 20-30 मिनट तक सोते समय शोर कम करने वाले इयरमफ़ (23db और उससे ज़्यादा, इयरप्लग काम नहीं करेंगे) का इस्तेमाल करें, कुछ हफ़्तों तक पूरी तरह से चुप रहें, कुछ हफ़्तों तक [तस्वीर में दिखाए गए एरिया-T/TMJ] पर तिल के तेल से मालिश करें, बिजली के स्रोतों से दूर रहें और कुछ हफ़्तों तक पंखे के नीचे न सोएँ। ठीक होने तक अगले कुछ महीनों तक इयरफ़ोन और हेडफ़ोन से बचें।

अगर आपको हाइपरैक्यूसिस (प्रतिध्वनि, कान में ध्वनि का विरूपण) है, तो आपको मौन का सहारा लेकर कान को ठीक होने देना चाहिए, इयरफ़ोन या हेडफ़ोन के ज़रिए संगीत नहीं सुनना चाहिए। हाइपरैक्यूसिस गंभीरता के आधार पर कुछ महीनों में अपने आप ठीक हो जाता है, अगर कोई कान को कुछ महीनों (5-6 महीने) तक इलेक्ट्रॉनिक ध्वनि के संपर्क में न लाए।

* * मेरी राय में, कान या टिनिटस को ठीक करने के लिए किसी दवा की आवश्यकता नहीं है, वास्तव में जो दवाएं निर्धारित की गई थीं (स्टेरॉयड और अन्य) उनसे टिनिटस कई गुना बढ़ गया, जैसा कि मैंने अपने मामले में और कई अन्य उदाहरण मामलों में देखा। **

.
इसके साथ ही श्वास संबंधी व्यायाम और प्राणायाम, जो श्वास को पेट तक पहुंचाने में सक्षम बनाते हैं, टिनिटस को जड़ से समाप्त कर देंगे।

.

2)<u>टिनिटस को एरिया-टी में स्थानांतरित करें;</u> यह सबसे महत्वपूर्ण कदम है और यदि सही तरीके से इसका पालन किया जाए तो आपको 2-3 दिनों में राहत मिलेगी:

<u>टिनिटस को एरिया-टी में स्थानांतरित करें,</u> टिनिटस की आवाज़ को देखते समय कान पर न जाकर एरिया-टी पर ध्यान केंद्रित करें क्योंकि यही वह वास्तविक स्थान है जहाँ टिनिटस की आवाज़ यानी न्यूरोनल गतिविधि स्थित होती है। जब आप टिनिटस की आवाज़ की समस्या के दौरान कान की नली के बजाय एरिया-टी को देखते हैं, तो 2-3 दिनों के भीतर आपकी टिनिटस की आवाज़ एरिया-टी में बदल जाती है। एक बार जब टिनिटस एरिया-टी में बदल जाता है और फिर बस इसके बारे में सोचना छोड़ दें। इसे अनदेखा करें। इसे देखने से बचें।

. मान लीजिए कि टिनिटस शुरू हो गया है;अब आपको कानों पर ध्यान देने की बजाय, क्षेत्र-टी पर ध्यान देना चाहिए। जब आप ऐसा करेंगे; टिनिटस] कुछ ही दिनों में क्षेत्र-टी में स्थानांतरित हो जाएगा और आपको यह महसूस नहीं होगा कि यह कान से आ रहा है।
<u>एक बार जब T क्षेत्र-T में स्थानांतरित हो जाता है, तो अगला; इसे अनदेखा करें, इसके बारे में सोचना छोड़ दें और अपने क्षेत्र-T को शांत रखें</u>

2A) अपने एरिया-टी [TMJ] को आराम की स्थिति में रखें। बस इतना ही। साथ ही, टिनिटस से ध्यान हटाने के लिए नीचे बताए अनुसार सांसों पर ध्यान दें। जब भी आपको लगे कि एरिया-टी फिर से सक्रिय होने की कोशिश कर रहा है, तो आंतरिक दृष्टि से एरिया-टी को देखते हुए 'रिलैक्स' शब्द का जाप करें और ऐसा करते समय आपको एरिया-टी में वास्तव में आराम महसूस होना चाहिए और एरिया-टी को 'रिलैक्स' करने के ऐसे निर्देश के बाद, आपको इसे छोड़ देना चाहिए, इसे अनदेखा करना चाहिए, इसे देखने से बचना चाहिए।

.

3) सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि टिनिटस से पीड़ित सभी लोगों को कान से टिनिटस की आवाज सुनने से बचना चाहिए, इसका मतलब है कि किसी को कभी भी कान से सुनने पर ध्यान नहीं देना चाहिए। टिनिटस की आवाज कान से नहीं आती है, बल्कि एरिया-टी [टीएमजे} से आती है और चूंकि यह एरिया-टी कोक्लीया के करीब है जो कान का सुनने वाला उपकरण है, इसलिए हमें लगता है कि टिनिटस कान से आ रहा है। टिनिटस का स्थान एरिया-टी [टीएमजे} है जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। टिनिटस की आवाज सुनने के लिए कभी भी कान में न देखें वरना कान पर ध्यान देने से टिनिटस बढ़ जाएगा। आपको केवल एरिया-टी को देखना चाहिए और एरिया-टी की ओर 'अनित्य' शब्द का जाप करना चाहिए ताकि आप हमेशा उस टीएमजे क्षेत्र को आराम में रखें। अपने जबड़े की मांसपेशियों को हमेशा आराम देना सीखें, खासकर एरिया-टी को आराम देना चाहिए।

.

4) ध्यान के दौरान या अन्यथा जबड़े को कसने से बचना चाहिए क्योंकि ध्यान के दौरान जबड़े को कसने या लॉक करने के कारण जबड़े पर लंबे समय तक तनाव रहने से टिनिटस हो सकता है, जो कि न्यूरोनल इलेक्ट्रिकल बर्स्ट के अलावा कुछ नहीं है जो व्यक्ति को मौन और जबड़े की रेखा पर न्यूरोनल गतिविधि के संचय के कारण सुनाई देने लगता है जो कान से जुड़ता है जो जबड़े की रेखा के साथ कान के कोक्लीअ को पीछे छिपाता है। इसलिए सभी ध्यान आराम से करना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि जबड़े में रुकावट न हो। अगर आपको लगता है कि ध्यान के दौरान या अन्यथा यह लॉक हो रहा है या बंद हो रहा है तो जबड़े को आराम दें। अपने जबड़े को हमेशा आराम से रखें, भले ही अन्यथा

.

5)

==========
टिनिटस आवाज को हल करने के लिए गैर आध्यात्मिक विधि:

==========

टिनिटस के खिलाफ़ बचाव की पहली पंक्ति है, शोर में कमी (23DB शोर में कमी या उससे ज़्यादा) का उपयोग करना। एक बार में कम से कम 20-30 मिनट के लिए ईयरमफ़्स का उपयोग करें, और रुई के फाहे या सिर्फ़ सादे रुई को रोल करके कुछ हफ़्तों तक 24/7 कान की नली में रखें। ईयरमफ़्स वैक्यूम बनाने में मदद करते हैं और वैक्यूम में कोई भी विद्युत चालन नहीं हो सकता।

प्रारंभिक एहतियात के अलावा जैसे सेल-फोन पर बात करने के लिए स्पीकर मोड का उपयोग करना, प्रभावित कानों पर सेलफोन का उपयोग न करना, ईयरफोन या हेडफोन से बचना, कुछ महीनों के लिए 24/7 कान की नली के अंदर रुई के फाहे को घुमाकर डालना, सभी विद्युत ध्वनियों या उपकरणों (एसी/पंखा, कूलर, उनसे कम से कम 5 फीट दूर रहना) से बचना, बुद्ध प्रोटोकॉल का पालन करने से टिनिटस की पीड़ा से मुक्ति मिल सकती है।

* * यह भी सख्त सलाह दी जाती है कि कम से कम 3-4 सप्ताह तक चुप रहें, ताकि रिकवरी के शुरुआती दौर में उपचार में तेजी आए। इसका मतलब है कि व्यक्ति को केवल तभी बात करनी चाहिए जब आवश्यक हो, कॉल अटेंड करते समय सेल फोन के स्पीकर मोड पर 'एक या दो मिनट से अधिक नहीं' बोलें, सभी टीवी, रेडियो सुनने से बचें। **

पी.एस.:
टिनिटस को ठीक करने के लिए मौन ध्यान [21-10-2022]

==========

न्यूरोनल गतिविधि पर ध्यान देने के कारण टिनिटस खुलकर सामने आया है। हमें इस समस्या से हमेशा के लिए बाहर निकलने के लिए 'शांति पर ध्यान' लगाने और न्यूरोनल गतिविधि यानी टिनिटस ध्वनियों को अनदेखा करने के लिए खुद को प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है।

.

इसके लिए, व्यक्ति को सबसे पहले टिनिटस को एरिया-टी पर शिफ्ट करना सीखना चाहिए, जैसा कि मेरे ब्लॉग पोस्ट में पहले बताया गया है, ताकि उन्हें यह महसूस हो सके कि टिनिटस एरिया-टी से आ रहा है, कान से नहीं। व्यक्ति को 23 डीबी या उससे अधिक के ईयरमफ का भी उपयोग करना चाहिए, [ईयरप्लग नहीं] जो पूरे कान को कम से कम 30-40 मिनट तक ढक कर रखें, ताकि एरिया-टी में टिनिटस उर्फ न्यूरोनल गतिविधि को रोका या कम किया जा सके। ईयरमफ पहनते समय या अन्यथा आपको अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंख को शरीर के पीछे गर्दन के नीचे कहीं भी केंद्रित करना चाहिए। इसके अलावा, यदि टिनिटस सक्रिय है, तो आप अपनी आंतरिक दृष्टि को 'एरिया-टी' पर निर्देशित करके 'रिलैक्स' का जाप कर सकते हैं। अपने एरिया-टी को आराम से रखें।

.

पूरे दिन, हर दिन आपको अपने आप को प्रशिक्षित करना चाहिए कि आप अपनी आंतरिक दृष्टि को शरीर के पीछे की तरफ गर्दन के नीचे कहीं भी केंद्रित करें। आपको कभी भी कानों पर ध्यान नहीं देना चाहिए ताकि टिनिटस फिर से सक्रिय न हो जाए क्योंकि कान पर ध्यान देना या तंत्रिका गतिविधि यानी टिनिटस सक्रिय होने का असली कारण है।

.

सोने से ठीक पहले या दिन के किसी भी समय निम्नलिखित तरीके से 'मौन ध्यान' करें:

.

आप चाहें तो या फिर 'मौन ध्यान' करते समय इयरमफ पहन सकते हैं।

यहाँ व्यक्ति को या तो बैठे हुए या सोते हुए अपनी आँखें बंद करनी चाहिए और अपने मन की दृष्टि या आंतरिक दृष्टि को शरीर के पिछले हिस्से पर गर्दन के नीचे कहीं भी केंद्रित करना चाहिए। इसका उद्देश्य न्यूरोनल गतिविधि यानी टिनिटस ध्वनियों को अनदेखा करना और मन की आँखों के माध्यम से मौन रहना है।

.

एक काम पूरा हो जाने पर, यदि आपने ध्यान के दौरान इयरमफ का उपयोग किया है तो उसे उतार दें और सो जाएं।

.

इसे तब तक दोहराएं जब तक कि न्यूरॉनल गतिविधि शांत न हो जाए, आपको टिनिटस की आवाज को अनदेखा करना या त्यागना सीखना होगा, ताकि इसे हमेशा के लिए रोका जा सके।

.

पी.एस.: इयरमफ 23 डीबी या अधिक

.

.
शून्यता पर ध्यान करना क्या है?, हमें शून्यता पर ध्यान क्यों करना चाहिए? किसी घटना से चिपके रहने से कैसे अलग हुआ जाए?

==========

आंतरिक दृष्टि या मन की आँख (या मन) में दैनिक जीवन में सामने आने वाली किसी घटना के लालसा या घृणा पहलू पर खुद को केंद्रित करने की प्रवृत्ति होती है। किसी घटना के लालसा या घृणा पहलू पर आंतरिक दृष्टि या मन को केंद्रित करने का परिणाम होता है चिपकना जो बनने और उसके बाद दुख के जन्म का कारण बनता है।

.

उदाहरण के लिए, टिनिटस समस्या से पीड़ित लोग, जब कान के माध्यम से सुनने की कोशिश करते हैं, तो उन्हें टिनिटस आवाज का अनुभव होता है, और इस मामले में, जबकि कान की चेतना बाहरी ध्वनियों का अनुवाद करने पर ध्यान केंद्रित कर रही होती है, आंतरिक दृष्टि टिनिटस आवाजों से चिपकी रहती है [क्योंकि बाहरी ध्वनि और टिनिटस आवाज दोनों एक ही स्रोत से अनुवादित होती हैं] और टिनिटस आवाजों पर निरंतर ध्यान देने से चिपकना बढ़ जाता है जो टिनिटस आवाज की समस्या के बनने या अधिक ठोस और स्थायी होने का कारण बन जाता है।

.

इसी तरह जब कोई किसी भी घटना के साथ किसी भी तरह की बातचीत कर रहा होता है, तो आंतरिक दृष्टि में खुद को घृणा [ज्यादातर मामलों में] या उस घटना के लालसा पहलुओं पर केंद्रित करने की प्रवृत्ति होती है। आंतरिक दृष्टि या मन का घृणा पर ध्यान केंद्रित करना ही आसक्ति और आगे चलकर दुख के जन्म का कारण बनता है,

.

इसलिए, हमें स्वयं को शून्यता पर ध्यान लगाने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए, तथा ऐसी बातचीत के दौरान अपने मन या आंतरिक दृष्टि को शून्यता पर केन्द्रित करना चाहिए, जहां मन बातचीत के दुखदायी भाग पर अपना ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास कर रहा हो।

.

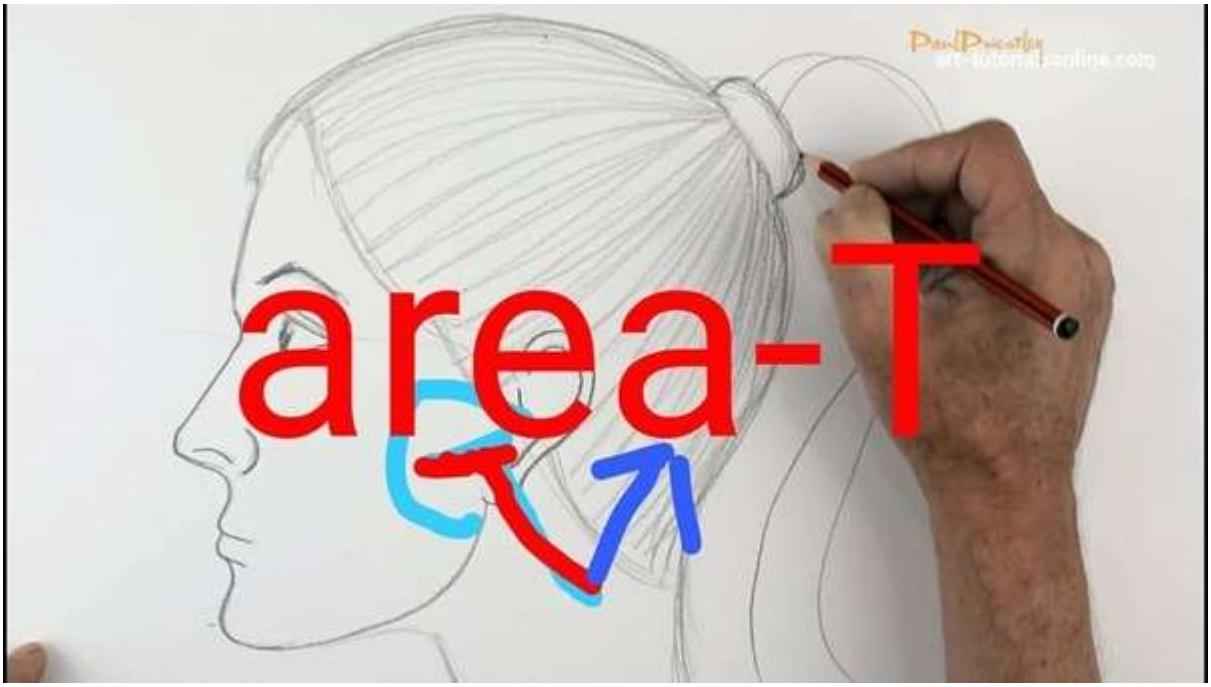
किसी भी घटना के साथ बातचीत के दौरान या बाद में किसी भी तरह की पकड़ से अलग होने के लिए, साधक किसी भी 'शून्य वस्तु'जैसे 'सूर्य की चमकती हुई छवि' या 'समुद्र की छवि' या 'चंद्रमा की छवि' या 'गर्दन के नीचे शरीर के पीछे कहीं भी', और जब बातचीत चल रही हो या किसी भी घटना के साथ बातचीत समाप्त हो जाने के बाद ऐसी किसी भी शून्य वस्तु पर अपनी आंतरिक दृष्टि को केंद्रित करें।

.

इस प्रकार, उदाहरण के लिए, बाहरी आवाज़ों को सुनते समय, टिनिटस समस्या वाले लोगों को अपनी आंतरिक दृष्टि या मन को किसी भी शून्य वस्तु पर केंद्रित करना चाहिए [मैं शरीर के पीछे के हिस्से को प्राथमिकता देता हूँ] ताकि आंतरिक दृष्टि या मन शून्य वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने में व्यस्त रहे। इसलिए आंतरिक दृष्टि टिनिटस आवाज़ पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकती है जबकि कान की चेतना बाहरी आवाज़ सुनने की कोशिश कर रही है।

.

यही बात किसी भी ऐसे संवाद पर लागू होती है जिसमें आंतरिक दृष्टि को दुख पर केन्द्रित करने की क्षमता हो।



इयरमफ 23 डीबी

/*

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव क्या है? एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बस
वह तटस्थ भाव से सभी चीजों को देखता है, जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (सांस, घटना, संवेदनाएं, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा या प्रतिक्रिया पैदा न करके पूर्ण समता बनाए रखता है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक तटस्थ भाव से रहता है और किसी चीज से नहीं चिपकता।

एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।

यह समझा जाता है कि जब कोई प्रतिक्रिया करता है, तो वह संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करता है, कि बाहरी वस्तुओं या घटनाओं के साथ हर बातचीत, लालसा या घृणा को जन्म नहीं देनी चाहिए, तो उसने समता को समझ लिया है। इस प्रकार, व्यक्ति को जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करनी चाहिए और प्रतिक्रिया करने से बचना चाहिएया घृणा पैदा करनाकिसी भी घटना या बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों, संवेदनाओं या मानसिक बाधाओं के साथ अंतःक्रिया के प्रति वह सचेत रहता है, और ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न हो,यह साधक द्वारा समझी गई समता है।

* /

====

भौतिक प्रकृति से निपटना और आध्यात्मिक प्रकृति क्या है -

भाग-2- अक्टूबर-12-2023

+ +
भिक्षुओ, भगवान बुद्ध ने हमें निर्देश दिया है कि जैसे ही भौतिक प्रकृति का उदय होता हुआ दिखाई दे या अनुभव हो, हम उसे सभी रूपों में छोड़ दें।

.

भौतिक प्रकृति वह है जहाँ 6 इंद्रिय माध्यमों के संपर्क के माध्यम से एकत्रित चेतना (लालसा/घृणा/भ्रम [मैं, मुझे मेरा]) द्वारा वातानुकूलित होती है, यह वह चेतना है जो 6 इंद्रिय माध्यमों के संपर्क का परिणाम है जहाँ व्यक्ति तुरंत वातानुकूलित चेतना को छोड़ देने के लिए पर्याप्त सतर्क नहीं था, और वातानुकूलित चेतना को छोड़ने के बजाय, व्यक्ति हाल ही में या पिछले संपर्कों के कारण 'इस प्रकार एकत्रित भौतिक प्रकृति चेतना' में डूबना शुरू कर देता है।

.

सभी रूपों में भौतिक प्रकृति को छोड़ देना आपके हित में है, ऐसा भगवान बुद्ध ने बार-बार कहा है।

.

आध्यात्मिक प्रकृति, वह है जहाँ 'सत्व गुण चेतना' को 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से एकत्रित किया जाता है जो भय, हिंसा, घृणा और द्वेष से मुक्त होते हैं; जहाँ चेतना आध्यात्मिक प्रवचनों से अनुकूलित होती है जो हमें सर्वोच्च सत्ता या भगवान के निकट लाती है; जहाँ सभी प्रकार के जीवन (पौधे, पशु, मनुष्य, आदि) के प्रति करुणा, प्रेम का अभ्यास किया जाता है; जहाँ व्यक्ति शुद्धता, ज्ञान और सद्भाव के रूप में अच्छाई, आनंद, खुशी, संतुष्टि, बड़प्पन और संतोष की विशेषता के साथ "सत्व गुण" एकत्र करता है;

.

भौतिक प्रकृति (लालसा/द्वेष/भ्रम [मैं, मुझे मेरा], और आसक्ति) से बंधी चेतना को भगवान बुद्ध के निर्देशानुसार जैसे ही वह उत्पन्न होती दिखाई दे, तुरंत छोड़ देना चाहिए।

.

भिक्षुओ, यदि आपका कोई सबसे अच्छा मित्र आपको जहरीला साँप देने को तैयार हो तो क्या आप उसे स्वीकार कर लेंगे और उसके द्वारा डसने का जोखिम उठाएंगे?नहीं भिक्खु ने कहा। उसी तरह, भिक्खुओ, यदि कोई सबसे अच्छा दोस्त अतीत या वर्तमान में किसी भी बातचीत के कारण किसी तरह का द्वेष पैदा करता है, तो क्या आप इसे स्वीकार करेंगे और 'भौतिक प्रकृति चेतना ' इस प्रकार आपके मित्र के साथ हुई बातचीत के कारण एकत्रित किया गया?

इस प्रकार एकत्रित की गई 'चेतना' भौतिक प्रकृति है, क्योंकि यह द्वेष से बद्ध है, अतः इसे 'भगवान बुद्ध के निर्देशानुसार भौतिक प्रकृति संलग्न करने योग्य नहीं है', इस ज्ञान के साथ तुरंत छोड़ देना चाहिए।

.

आदत का स्वरूप 'भौतिक प्रकृति चेतना' में डूबने से बदलकर उन्हें छोड़ देना चाहिए, जैसे ही उन्हें किसी भी रूप में उत्पन्न होते हुए महसूस किया जाए या देखा जाए, धन्य व्यक्ति ने बार-बार कहा, और यह आपके अपने हित में है कि आप 'भौतिक प्रकृति के सभी रूपों को छोड़ दें और उनके उत्पन्न होने पर उनमें न डूबना सीखें'।

.

भिक्षुओ, हम आध्यात्मिक प्राणी हैं और हमारा वास्तविक स्वरूप आनन्द के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। अज्ञानता के कारण हम निरन्तर सुख-भोग का संग्रह करते रहते हैं।भौतिक प्रकृति चेतना'और गलत आदतों के कारण उनमें प्रवृत्तियाँ पनपने लगती हैं। जीवन भर आनंद बनाए रखने के लिए सभी रूपों में भौतिक प्रकृति को छोड़ देना चाहिए, ऐसा धन्य व्यक्ति ने बार-बार कहा।
.

इसलिए भिक्खु का'; यदि आप अभी भी पिछले अंतःक्रियाओं से प्रभावित हैं जो 'भौतिक प्रकृति चेतना' (यदि आपने अभी तक 'घृणा, अपमान, अनादर, क्रोध, ईर्ष्या आदि' जैसी भावनाओं को त्यागना नहीं सीखा है, तो आपने अभी तक उन्हें भगवान के निर्देशानुसार त्यागना नहीं सीखा है, और जब भी ऐसी 'भौतिक प्रकृति चेतना' उत्पन्न होती है, तो आप उसके प्रभावों को भुगतते रहेंगे, प्रकृति के नियम के अनुसार समय-समय पर बनी रहती है और समाप्त हो जाती है, जब तक कि इसका समाधान नहीं हो जाता या 'भौतिक प्रकृति संलग्न होने योग्य नहीं है और इसलिए इसके उत्पन्न होते ही इसे छोड़ दिया जाता है' के ज्ञान के साथ इसे छोड़ नहीं दिया जाता।

===

आत्म-साक्षात्कार की ओर मार्ग- भाग-1// 16-आईसीटी-2023- [भाग-1]

+ +

भिक्षु;

दो स्व हैं,

1- स्व जो भौतिक है [पृथ्वी तत्वों से बना है] साथ ही डिफ़ॉल्ट चेतना जो अ-स्व है

2- आत्मा जो अ-आत्मा है/5- खंड (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य, चेतना)

.

आत्म-साक्षात्कार का मार्ग इस ज्ञान से शुरू होता है कि हम सिर्फ शरीर नहीं हैं।

.

आईफोन सेलफोन के उदाहरण में, भिक्षु निम्नलिखित रूप से समझता और पहचानता है: -

;

यह आईफोन केवल एक हार्डवेयर/बॉडी है, और यह डिफ़ॉल्ट ऑपरेटिंग सिस्टम (स्वयं जो भौतिक है तथा डिफ़ॉल्ट चेतना जो कि नोसेल्फ/5-खंड है) और सॉफ्टवेयर/ऐप्स [चेतना/5-खंड] के बिना कार्य नहीं कर सकता है, जो कि जीवन भर इसके उपयोग के दौरान एकत्रित किए जाते हैं।

.

आईफोन के जीवन भर के उपयोग के दौरान, व्यक्ति कई अतिरिक्त ऐप्स/सॉफ्टवेयर [चेतना] या मौजूदा ऐप्स/सॉफ्टवेयर के अपडेट [चेतना जो कि नो-सेल्फ/5-खंड है] एकत्र करता है।

और जैसे ही हार्डवेयर/आईफोन बॉडी [स्वयं जो भौतिक चेतना है] नष्ट हो जाता है, ऑपरेटर [आत्मा] प्रकृति की आवश्यकता/नियम के अनुसार पहले से लिए गए ऐप्स/सॉफ्टवेयर [स्वयं जो भौतिक है [पृथ्वी तत्वों से बना है] के साथ डिफ़ॉल्ट चेतना जो कि नो-सेल्फ है] अगले हार्डवेयर, एंड्रॉइड या आईफोन [नया स्वयम् जो भौतिक है [पृथ्वी तत्वों से बना है] पर चला जाता है।

.

हार्डवेयर के नष्ट होने या मृत्यु का अर्थ यह नहीं है कि ऑपरेटर [आत्मा] भी नष्ट हो गया है; ऑपरेटर [आत्मा], बस सभी सॉफ्टवेयर और ऐप्स को अगले अर्जित हार्डवेयर/शरीर [स्वयं जो भौतिक है [पृथ्वी तत्वों से बना है] के साथ डिफ़ॉल्ट चेतना जो कि अ-स्व है] पर ले जाता है।

.

.

.

इसी प्रकार भिक्षुओ, आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर चलने के लिए प्राणियों को निरंतर और नियमित रूप से इस ज्ञान पर विचार करना चाहिए कि हम केवल शरीर नहीं हैं।

प्राणी आत्म-साक्षात्कार का विवेक और ध्यान इस प्रकार करेंगे:-

.

यह मानव शरीर पृथ्वी तत्वों से बना है, जैसे कि iPhone/सेलफोन पृथ्वी तत्वों से बना है, और जैसे कि डिफ़ॉल्ट ऑपरेटिंग सिस्टम कई सॉफ्टवेयर और ऐप्स से बना है

आईफोन के मामले में, इसी तरह, प्राणियों को डिफ़ॉल्ट रूप से निर्देशित किया जाता है और इसके अतिरिक्त जीवन भर चेतना को एकत्रित किया जाता है।

.

जैसे कि ऑपरेटिंग सिस्टम और डिफॉल्ट तथा अधिग्रहित सॉफ्टवेयर और एप्स के बिना आईफोन/सेलफोन मृत है; उसी प्रकार जीवन भर एकत्रित डिफॉल्ट और अधिग्रहित चेतना के बिना शरीर/मानव मृत है।

.

जिस तरह iPhone/सेलफोन के सॉफ्टवेयर और ऐप्स के मामले में एक ऑपरेटर [मानव] होता है, उसी तरह, Deault और Collected Data का भी एक ऑपरेटर [आत्मा] होता है।
मानव के मामले में चेतना।

.

जिस तरह, मनुष्य डिफ़ॉल्ट रूप से आईफोन/सेल फोन संचालित करता है और इसके अतिरिक्त 'आईफोन हार्डवेयर के माध्यम से' सॉफ्टवेयर/ऐप्स एकत्र करता है, उसी तरह, ऑपरेटर [आत्मा] मनुष्य के जीवनकाल में एकत्रित चेतना को 'छह इंद्रिय मीडिया के माध्यम से' इकट्ठा करने और संशोधित करने में सक्षम है।

.

जिस प्रकार प्राणी सॉफ्टवेयर और ऐप्स का उपयोग करके iPhone हार्डवेयर शरीर के माध्यम से सॉफ्टवेयर/ऐप्स एकत्र करते हैं, उसी प्रकार आत्मा 6 संवेदी माध्यमों [शरीर] के माध्यम से अतिरिक्त चेतना एकत्र करती है।

.

और जब आईफोन/हार्डवेयर नष्ट हो जाता है, तो ऑपरेटर (मानव) आवश्यक सॉफ्टवेयर और ऐप्स को अगले हार्डवेयर/शरीर तक ले जाता है, उसी तरह मानव शरीर की मृत्यु पर, ऑपरेटर [आत्मा] चेतना को अगले प्राप्त शरीर तक ले जाती है।

.

.

भिक्षु;

उपरोक्त ज्ञान के आधार पर हमें इस ज्ञान पर ध्यान करना चाहिए कि हम सिर्फ शरीर नहीं हैं, यह चेतना है जो अगले जन्म तक ले जाई जाती है और इसलिए हमें चौबीसों घंटे चेतना पर ध्यान करना चाहिए।

.

भिक्षुओ; कट का मतलब है "कट चेतना", खुजली का मतलब है "खुजली चेतना", दर्द का मतलब है "दर्द चेतना", पसीना का मतलब है "पसीना चेतना", भूख का एहसास का मतलब है "भूख चेतना",

और किसी भी प्रकार की विभिन्न घटनाओं को संवेदनाओं के रूप में शरीर पर महसूस किया जाना "विविध चेतनाएँ" हैं।

.

इसलिए, एक भिक्षु, जब किसी भी प्रकार की संवेदना अर्थात् चेतना को महसूस करता है, तो वह शरीर से अलग चेतना को जानता और देखता है, महसूस की जा रही चेतना या संवेदना को शरीर से संबंधित नहीं मानता है, वह केवल संवेदनाओं और चेतना को समता और वस्तुनिष्ठता के साथ देखता है, जैसे ही वे महसूस होती हैं, उन्हें शरीर से अलग देखता है और शरीर के अंग में महसूस की जा रही संवेदना या चेतना पर अपनी आंतरिक दृष्टि चलाता है, इस ज्ञान के साथ कि ये भावनाएं मेरा शरीर नहीं हैं, बल्कि केवल चेतनाएं हैं जो प्रकृति के नियम के अनुसार समय-समय पर उत्पन्न होती हैं, बनी रहती हैं और समाप्त हो जाती हैं।

.

एक साधक, जो चेतना/संवेदनाओं को शरीर से अलग देखने के लिए स्वयं को प्रशिक्षित करता है, शरीर को वर्तमान नहीं मानता है और केवल संवेदनाओं/चेतना को 24/7 पृथक इकाई के रूप में देखता है, अंततः वह स्वयं को केवल चेतना के रूप में देखने में सक्षम हो जाएगा, जो आत्म-साक्षात्कार की ओर पहला कदम होगा।

.

भिक्षुओ; यह मार्ग पहले स्वयं को आईफोन धारक अर्थात शरीर/हार्डवेयर के रूप में
जानने, फिर स्वयं को सॉफ्टवेयर/ऐप्स धारक के रूप में जानने जैसा है।
उर्फ चेतना और अंततः स्वयं को आईफोन/सॉफ्टवेयर एप्स के हैंडलर/ऑपरेटर के रूप में नाम-रूप उर्फ आत्मा के रूप में जानना;

उसी प्रकार भिक्षुओ, आत्म-साक्षात्कार का मार्ग हो सकता है;
सबसे पहले हम स्वयं को शरीर-संवेदनाओं और मन-विचारों और मानसिक छवियों के रूप में जानते हैं,

.
इसके बाद, हम 24/7 संवेदनाओं/चेतना पर ध्यान केंद्रित करते हैं
चेतना को पृथक सत्ताओं के रूप में देखना जो प्रकृति के नियम के अनुसार उत्पन्न होती हैं, कुछ समय तक बनी रहती हैं और समाप्त हो जाती हैं और इस प्रकार स्वयं को हर उत्पन्न को चौबीसों घंटे चेतना के रूप में देखने के लिए प्रशिक्षित करना और एक बार चेतना का अतिक्रमण हो जाना;

.
इसके बाद, हम अंततः स्वयं को आत्मा के रूप में जान पाते हैं जो शाश्वत इकाई है, क्योंकि हम आत्मा और चेतना के बीच के संबंध को समझते हैं, लेकिन संपूर्ण मार्ग पर पहले चेतना को शरीर से अलग करके यात्रा करनी होगी,

चेतना को शरीर से अलग पृथक इकाई के रूप में देखना, उनके उत्पन्न होने पर उन्हें वस्तुनिष्ठता और समता के साथ देखना और अंततः हम उस स्तर पर पहुंच जाते हैं जहां हम 5 खंडों के तत्वों के रूप में चेतना की कार्यप्रणाली और शाश्वत इकाई अर्थात आत्मा के साथ उनके संबंध को समझ लेते हैं।

===

एनाटॉमी / डर का निर्माण (मन और पदार्थ) - अक्टूबर-20-2023

+++

भिक्खु;

भय एक मानसिक विषय-वस्तु है, तथा यह चेतना है जो स्वयं से रहित है, और इसे 'भय चेतना' के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

.

भिक्षुओं, कई महीनों/सालों तक मन और शरीर की घटनाओं पर शोध करने के बाद यह स्थापित हो चुका है कि हम कुछ नहीं बल्कि चेतनाओं का एक समूह हैं, जो "स्वयं जो 5 पृथ्वी तत्वों के साथ भौतिक रूप है" और साथ ही "स्वयं जो 5 खंडों के साथ अ-स्वयं रूप है" में निहित है। इस प्रकार, जब एक जागृत चेतना को देखते हुए, एक भिक्षु जानता है कि शरीर मौजूद नहीं है, और यह केवल जागृत चेतना है जो मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि से दिखाई देती है और इसलिए एक भिक्षु, बुद्धिमानी से प्रत्येक जागृत चेतना को अलग इकाई के रूप में देखता है, जो वर्तमान क्षण में सक्रिय है, जो कि वस्तुनिष्ठ (अलग) और समभाव (कोई प्रतिक्रिया नहीं) वाले अवलोकन के साथ देखे जाने की प्रतीक्षा कर रही है।

.

प्रकृति के नियम के अनुसार, पीड़ित होने वाली किसी भी चेतना को उत्पन्न होना, कुछ समय तक बने रहना और समाप्त होना आवश्यक है, तथा इस 'भय चेतना' का अस्तित्व प्राणियों को दुखी बनाता रहता है, क्योंकि 'भय चेतना' समय-समय पर अपनी उपस्थिति का एहसास कराती रहती है।

.

भिक्षुओ, एक विशिष्ट 'भय चेतना' कैसे गढ़ी गई?

उदाहरण के लिए, किसी जानवर के अचानक प्रकट होने सेडरऔर उसके बाद की अनुभूतिठंड लगनाशरीर पर महसूस किया जा रहा है।

जबकि भय एक मानसिक विषय-वस्तु है और वह अ-स्व है, शरीर पर निर्मित संवेदनाएं या तो शारीरिक क्षति हैं या अ-स्व हैं।

.

भिक्षु;

'जो अ-स्व है [स्वयं के साथ अ-स्व तत्व (रूप, भावना, धारणा, निर्माण)]' के साथ संपर्क या अंतःक्रिया केवल अ-स्व को ही निर्मित कर सकती है, भय के मामले में, पूरे शरीर में महसूस होने वाली "ठंड लगने की अनुभूति" का निर्माण भी अ-स्व के रूप में निर्मित होता है।

.

इसी प्रकार, भौतिक तत्वों (पृथ्वी, अग्नि, आकाश, वायु, जल) के साथ स्व की अंतःक्रिया, उन संवेदनाओं का निर्माण करेगी जो भौतिक तत्वों के साथ स्व हैं, लेकिन भिक्षुओ; इन मामलों में भी, भौतिक तत्वों के साथ स्व की अनुभूति, अभी भी अ-स्व के रूप में महसूस की जाती है।

इसका अर्थ यह है कि यद्यपि 'चेतना का कटाव' का मूल स्व में है जो कि भौतिक है [इस मामले में शरीर की क्षति], लेकिन 'चेतना का कटाव' की भावना अभी भी अ-स्व के रूप में महसूस की जाती है।

.

अब, जब एक भिक्षु को अचानक जानवर के साथ संपर्क के कारण शरीर में ठंड लगती है; तो वह तुरंत उन्हें निष्पक्ष और समभाव से देखता है, उसकी आंतरिक दृष्टि समग्र रूप से शरीर के हर उस हिस्से पर चलती है जो ठंड का अनुभव कर रहा है, और ऐसा करते समय वह अपनी आंतरिक दृष्टि को सेकंड के भीतर तेज़ी से ऊपर से सिर, नीचे, पैर और पीछे की ओर घुमाता है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आंतरिक दृष्टि शरीर के हर उस हिस्से पर चली है जो इस अचानक संपर्क के कारण संवेदनाओं का अनुभव कर रहा है। इस तरह वह शरीर भर में दिखाई देने वाली या सूक्ष्म हर संवेदना को कवर करता है, अपनी आंतरिक दृष्टि को सेकंड के भीतर तेज़ी से पूरे शरीर में घुमाता है, जो कि वस्तुनिष्ठ और पूर्ण समभाव वाला अवलोकन है। यह वह तरीका है जिससे वह 'भय चेतना' को तटस्थ बनाता है और इस तरह जानवर के साथ अचानक संपर्क के बाद के प्रभावों से प्रभावित नहीं होता है।

.

इस प्रकार भय की मानसिक सामग्री शरीर पर ठंड के रूप में सनसनी पैदा करती है, और जैसा कि भगवान बुद्ध ने पाया कि, शरीर की संवेदनाओं को हल करके, व्यक्ति मन और पदार्थ दोनों को हल कर सकता है, क्योंकि संवेदनाएं मन और पदार्थ (शरीर) दोनों को ओवरलैप करती हैं।

.

ठंड लगना शरीर में होने वाली संवेदनाएं हैं जो भय के कारण उत्पन्न होती हैं, जो किसी जानवर या भिक्षु के साथ अचानक संपर्क के कारण होती हैं; भय एक आत्महीनता है और इसके परिणामस्वरूप पूरे शरीर में होने वाली ठंड भी एक आत्महीनता है।

+ + + + + +

अब भिक्षुओ; हम 'भय चेतना' अर्थात अ-आत्मा का समाधान दो तरीकों से कर सकते हैं;

एक-पूरे शरीर में ठंड लगने की अनुभूति का वस्तुनिष्ठ और समदर्शी निरीक्षण, सिर के ऊपर से नीचे तक, मन की आंखों से शरीर का स्कैन करना

यह सुनिश्चित करता है कि सभी संवेदनाओं को समभाव से देखा जाए, जबकि वे निर्मित की जा रही हों या उन्हें किसी पीड़ित चेतना के पिछले जन्म के कारण उत्पन्न होते हुए देखा जाए।

.

दो-'भय चेतना' को एक अन्य "भौतिक प्रकृति" के रूप में देखते हुए, इसे महसूस होते ही तुरंत छोड़ देना चाहिए, क्योंकि भौतिक प्रकृति के साथ संलग्न होने से शरीर में संवेदनाएं उत्पन्न होंगी, जैसा कि अनुभवी भिक्षु जानते हैं, और इस ज्ञान के साथ, एक भिक्षु जैसे ही इसे उत्पन्न होते देखता है, सभी रूपों में भौतिक प्रकृति से अलग हो जाता है और इसके साथ संलग्न होने का प्रलोभन छोड़ देता है, क्योंकि एक भिक्षु केवल एक 'भौतिक प्रकृति' के साथ संलग्न होने के खतरे को जानता है, जो शरीर में संवेदनाएं पैदा करने में सक्षम है, जो तब तक उसे परेशान करती रह सकती हैं जब तक कि उनका समाधान नहीं हो जाता।

+ + + + +

इसी प्रकार भिक्षुओ;

'कट चेतना' के लिए जो भौतिक तत्वों के साथ स्वयं है, हम 'कट चेतना' को दो तरीकों से हल कर सकते हैं;

एक-शरीर के प्रभावित भाग पर कटने की अनुभूतियों को वस्तुनिष्ठ और समभाव से सिर के ऊपर से नीचे तक, मन की आंखों से शरीर को स्कैन करके देखा जाता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि सभी संवेदनाएं समभाव से देखी गई हैं, जबकि वे निर्मित की जा रही हैं या उन्हें प्रभावित चेतना के पिछले जन्म के कारण उत्पन्न होते हुए देखा जा रहा है।

दो-चिकित्सा विज्ञान विधियों से शरीर के अंगों पर होने वाली शारीरिक क्षति का समाधान करके।

+ + + + + + + +

अब तक का सफ़र - जुलाई 2018 में 10 दिवसीय विपश्यना शिविर से शुरू - दस्तावेज़ दिनांक - अक्टूबर-20-2023
+ +

जुलाई 2018 में 10 दिवसीय विपश्यना पाठ्यक्रम पूरा किया

.

विपश्यना पाठ्यक्रम के बाद - मुझे यह ज्ञान हुआ कि मैं निब्बान और आत्म-साक्षात्कार के वास्तविक और अंतिम आध्यात्मिक विज्ञान पथ पर पहुंच गया हूं।

.

बुद्ध की शिक्षाओं पर कई पीडीएफ फाइलें डाउनलोड कीं, 'जीवन जीने की कला', 'मृत्यु की कला', 'सत्तीपत्तन सुत्त [सत्तीपत्तन सुत्त को विपश्यना का सारांश/केन्द्र माना जाता है]', 'पांचवां खंड' आदि; उन्हें कई बार पढ़ा।

.

मैंने सीखने का अपना स्वयं का संस्करण लाने का निर्णय लिया, जिससे साधकों को विपश्यना तकनीक को अधिक सरल, चरणबद्ध रूप में सीखने में मदद मिलेगी।

.

अनापान श्वास अवलोकन ध्यान ने उस मन को मुक्त करने में मदद की जो हमेशा एक जंगली घोड़े की तरह भागता रहता था, तथा शांत और शान्तिमय हो गया। [बाद में, मुझे अपने निष्क्रिय टिनिटस की समस्या के कारण इस कदम को छोड़ना पड़ा जो अनापान श्वास अवलोकन के दौरान नाक के द्वार/ऊपरी होंठ पर होने वाले कंपन के कारण बढ़ जाता है, इसके बजाय, अब मैं अंतर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना बॉडी स्कैन शुरू करने से पहले अपने मन को शांत और शान्तिमय करने के लिए 20-30 मिनट तक "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करता हूँ]

<u>आनापान श्वास अवलोकन 2 वाक्यों में:-</u> नाक की परिधि के भीतर सांस की विशेषताओं (लंबाई, मोटाई, नाक की दीवारों के भीतर स्पर्श), नाक के द्वार पर हवा के स्पर्श और अंत में नाक के ठीक नीचे ऊपरी होठों पर सांस लेने और छोड़ने की गति का निरीक्षण करें।

.

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता को दो उपकरण के रूप में समझें जिनका उपयोग विपश्यना तकनीक के दौरान किया जाता है।

.

4 आर्य सत्य, 8 आर्य मार्ग और 12 आश्रित कड़ियों को समझा, जो संक्षेप में बताते हैं कि कैसे भव संसार के चक्र को समाप्त या स्थिर किया जा सकता है।

.

यह समझ लिया गया है कि संवेदनाओं का निरीक्षण कैसे किया जाए, उनके उत्पन्न होने के प्रति 24/7 सचेत रहना चाहिए, तथा जैसे ही वे किसी भी रूप में उत्पन्न होती दिखाई दें, उन्हें समभाव से देखा जाना चाहिए। इसलिए जब भय की अनुभूति होती है; अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से, व्यक्ति तुरंत भय की अनुभूति से प्रभावित शरीर के अंगों पर उनके प्रभाव को देखता है, समग्र रूप से सिर के ऊपर से नीचे तक और पीछे की ओर त्वरित शरीर स्कैन के साथ, देखते हुए, अपने आंतरिक दृष्टि को शरीर पर तेज़ी से घुमाते हुए, एक सेकंड के लिए भी किसी भी स्थान पर नहीं रुकते हुए, सबसे पहले भय की अनुभूति से प्रभावित शरीर के अंगों से शुरू करते हुए, ऊपर से नीचे और पीछे की ओर त्वरित शरीर स्कैन के साथ।

.

अंतर्दृष्टि ध्यान या विपश्यना शारीरिक स्कैन, जिसमें मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि के माध्यम से सिर के ऊपर से नीचे पैर तक स्कैन करते हुए शरीर के अंगों पर संवेदनाओं और भावनाओं का निरीक्षण किया जाता है, तथा यह सुनिश्चित करते हुए उलटा किया जाता है कि आंतरिक दृष्टि से देखे जा रहे शरीर के अंग पर कहीं भी एक सेकंड के लिए भी न रुकें या विराम न लें।

.

5-खंडों (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य, चेतना) की शिक्षा [भगवद गीता में सांख्य योग के रूप में जाना जाता है], ये आत्मा के तत्व हैं जो मन या आंतरिक दृष्टि से अ-आत्मा के रूप में दिखाई देते हैं।

.

मानसिक विषय-वस्तु {मानसिक चित्र, विचार] को अ-स्व [शून्य] के रूप में सीखना जिसका आधार 6 इंद्रिय माध्यम हैं या जिसे अर्जित भौतिक प्रकृति के रूप में जाना जाता है, और अतीत
चेतनाएं जिनका आधार स्वयं के तत्व हैं जो मन को अ-स्व के रूप में दिखाई देते हैं, और स्थूल शरीर संवेदनाएं [अस्थायी] जिनका आधार भौतिक तत्वों (पृथ्वी, अग्नि, वायु, आकाश, जल) के साथ स्वयं है।

.

5 मानसिक बाधाओं के बारे में जानें (अपराधबोध, आलस्य और सुस्ती, कामुक इच्छाएं, घृणा, संदेह)

.

मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं और घटनाओं का निरीक्षण कैसे करें, इसकी प्रारंभिक समझ। जबकि मानसिक सामग्री 'कोई आत्म नहीं' है क्योंकि उनका स्रोत मन है जो जन्म से लेकर आज तक की चेतनाओं का संग्रह है, स्थूल शरीर की संवेदनाएँ आत्म पर आधारित हैं जो भौतिक रूप में है यानी 6 इंद्रियों वाले इस शरीर पर।

.

यह समझना कि उत्पन्न हुई चेतनाएं (भय, क्रोध, घबराहट, भय, अवसाद, अनादर या अपमान की भावना आदि) को भौतिक प्रकृति के रूप में जाने दिया जा सकता है जो संलग्न होने योग्य नहीं है, जबकि शारीरिक संवेदनाएं (कट, घाव, दर्द, पसीना, भूख, खुजली, झुनझुनी दर्द आदि) को समता और वस्तुनिष्ठता के साथ अनिच्छा या शारीरिक संवेदना की अस्थायी प्रकृति के रूप में देखा जाता है जो उत्पन्न होती हैं, कुछ समय तक बनी रहती हैं और तब तक समाप्त हो जाती हैं जब तक उनका समाधान नहीं हो जाता।

.

उन घटनाओं को समझना जो परिवर्तनशील अवस्था में हैं और जिन पर प्राणियों का कोई नियंत्रण नहीं है, तथा उन्हें इस तरह से नियंत्रित किया जाना चाहिए कि सांसारिक वस्तुओं या घटनाओं के साथ किसी भी अंतःक्रिया के बाद लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा या वे) और आसक्ति उत्पन्न न हो, जो दिन-प्रतिदिन उत्पन्न और समाप्त हो जाती हैं।

.

जन्म-दुख-मृत्यु के चक्र को रोकने की शिक्षा, राग/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा या वे) और आसक्ति से ग्रस्त चेतनाओं का निर्माण न करके।

.

अ-स्वयं या पांच खंड-तत्वों (मन) के साथ आत्मा क्या है, तथा भौतिक तत्व (शरीर) के साथ आत्मा क्या है, के बीच अंतर सीखना।

.

भौतिक प्रकृति के रूप में पारलौकिक मन संलग्न होने योग्य नहीं है और जैसे ही वे उठते हुए दिखाई दें, उन्हें तुरंत छोड़ देना चाहिए, शरीर की संवेदनाएं अनिच्चा/अनित्य/अस्थायी प्रकृति की हैं, और शरीर के अंग के स्रोत स्थान पर समभाव के साथ देखी जानी चाहिए, पीड़ित शरीर के अंग के भीतर घूमना, एक सेकंड के लिए भी रुकना नहीं, बस शरीर के स्कैन के हिस्से के रूप में हर संवेदना पर आंतरिक दृष्टि से चलना, यह सुनिश्चित करना कि शरीर का स्कैन अप्रभावित शरीर के अंग से पीड़ित शरीर के अंग की ओर शुरू हो - फिर से अप्रभावित शरीर के अंग की ओर चलते समय शरीर की संवेदनाओं को स्कैन करने के लिए मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से। पारलौकिक घटना, इस समझ के साथ कि हर घटना या घटना या सांसारिक संपर्क जो हम पर थोपा जाता है, उसका सामना इस तरह से किया जाना चाहिए कि किसी भी सांसारिक वस्तु या घटना के साथ संपर्क के बाद कोई लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा या वे) और आसक्ति पैदा न हो

.

भौतिक प्रकृति और आध्यात्मिक प्रकृति के बारे में सीखना।

.

एक साधक, जो चेतना/संवेदनाओं को शरीर से पृथक, पृथक सत्ता के रूप में देखने के लिए स्वयं को प्रशिक्षित करता है, 'शरीर को मौजूद नहीं मानता' और केवल संवेदनाओं/चेतना को 24/7 पृथक/पृथक सत्ता के रूप में देखता है, अंततः वह स्वयं को केवल चेतना के रूप में देखने में सक्षम हो जाएगा, जो आत्म-साक्षात्कार की ओर पहला कदम होगा।

.

आत्म-साक्षात्कार का यह मार्ग पहले स्वयं को आईफोन/शरीर के रूप में जानने, फिर स्वयं को आईफोन/शरीर के रूप में न जानकर सॉफ्टवेयर-ऐप्स/चेतना के रूप में जानने और अंततः स्वयं को आईफोन-सॉफ्टवेयर-ऐप्स के संचालक/संचालक अर्थात मानव-प्राणी/नाम-रूप-चेतना अर्थात आत्मा के रूप में जानने के समान है;

.

/*

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव क्या है? एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बस
वह तटस्थ भाव से सभी चीजों को देखता है, जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (सांस, घटना, संवेदनाएं, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा या प्रतिक्रिया पैदा न करके पूर्ण समता बनाए रखता है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक तटस्थ भाव से रहता है और किसी चीज से नहीं चिपकता।

एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।

यह समझा जाता है कि जब कोई प्रतिक्रिया करता है, तो वह संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करता है, कि बाहरी वस्तुओं या घटनाओं के साथ हर बातचीत, लालसा या घृणा को जन्म नहीं देनी चाहिए, तो उसने समता को समझ लिया है। इस प्रकार, व्यक्ति को जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करनी चाहिए और प्रतिक्रिया करने से बचना चाहिएया घृणा पैदा करनाकिसी भी घटना या बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों, संवेदनाओं या मानसिक बाधाओं के साथ अंतःक्रिया के प्रति वह सचेत रहता है, और ऐसा करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि किसी भी प्रकार की लालसा या द्वेष उत्पन्न न हो,यह साधक द्वारा समझी गई समता है।

* /

सामान्यतः; शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं को देखने के लिए इनसाइट मेडिटेशन/विपश्यना बॉडी स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं को देखने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा: -

.
जिस प्रकार, "जब अंगारों पर चलते हैं, तो एक क्षण भी रुके बिना तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर पैर एक क्षण के लिए भी रखा जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति संवेदनाओं को प्रभावित अंग पर आंतरिक दृष्टि से देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण के लिए भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनी आंतरिक दृष्टि को अनुभव की जा रही संवेदनाओं पर धीरे-धीरे और तेजी से घुमाते हुए, संवेदनाओं से प्रभावित अंग के भीतर धीरे-धीरे घुमाते रहना चाहिए।

.
और; जब कोई संवेदना न मिले, तो व्यक्ति केवल सिर से लेकर पैरों तक [हाथों सहित] शरीर को स्कैन करता रहता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, अपनी आंतरिक दृष्टि को धीरे-धीरे और तेज़ी से शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएँ कम न हो जाएँ।
.
साधक इस ज्ञान के साथ कार्य करता है कि सभी संवेदनाएं अनित्य हैं और यदि साधक समता बनाए रखे, उन पर प्रतिक्रिया न करे, तथा उनका वस्तुनिष्ठ रूप से अवलोकन करता रहे तो वे समाप्त हो जाएंगी।और साथ ही, हमेशा यह सुनिश्चित करें कि शरीर का स्कैन अप्रभावित शरीर के अंग से शुरू करके संवेदना वाले शरीर के अंग तक करें - चलते समय पुनः अप्रभावित शरीर के अंग तक, शरीर की संवेदनाओं को स्कैन करने के लिए मन की आंख या आंतरिक दृष्टि का उपयोग करें

.

==========

iPhone की चेतना की कार्यप्रणाली की तुलना आत्मा/मानव शरीर की कार्यप्रणाली से करना -
चेतना - दस्तावेज़ दिनांक - Oct-22-2023

+ +

.

भिक्षु;

एक हार्डवेयर/बॉडी के रूप में आईफोन में कई सेंस मीडिया/चेतनाएं होती हैं (व्हाट्सएप/ट्रूकॉलर/फोनडायलर/क्रोमब्राउज़र इत्यादि)।

इस प्रकार, iPhone के मामले में, ऊपर सूचीबद्ध प्रत्येक SENSE मीडिया/चेतना के पास डेटा भंडारण के लिए अपने स्वयं के फ़ोल्डर/स्थान हैंआईफोन हार्डवेयर-बॉडी के अंदरसंबंधित ऐप्स/सॉफ्टवेयर या "आईफोन-सेंस मीडिया" के माध्यम से एकत्र किया गया।

.

उदाहरण के लिए, व्हाट्सएप के पास स्टोरेज के लिए अपना फ़ोल्डर है, ट्रूकॉलर के पास स्टोरेज के लिए अपना फ़ोल्डर है, फोनडायलर के पास स्टोरेज के लिए अपना फ़ोल्डर है और क्रोमब्राउज़र के पास स्टोरेज के लिए अपना फ़ोल्डर है

.

तो अब भिक्षुओ; क्या हम यह कह सकते हैं कि एक निकाय के रूप में आईफोन में कई "सॉफ्टवेयर और एप्स उर्फ 'सेंस मीडिया' हैं जिनके माध्यम से डेटा एकत्र किया जाता है" उर्फ सॉफ्टवेयर एप्स संबंधित भंडारण स्थानों के साथ हैं?

हाँ

.

और इस iPhone Monks का मालिक कौन है?

नाम-रूप [मानव] अपनी 6 इन्द्रिय माध्यमों के साथ इस आईफोन शरीर का स्वामी है।

.

इस प्रकार, इन भिक्षुओं का सारांश देते हुए, क्या हम कह सकते हैं कि?

iPhone + सॉफ्टवेयर ऐप्स उर्फ "iPHONE-SENSE MEDIA" का संचालन "नाम-रूप {मानव] और उसके 6 इन्द्रिय मीडिया" द्वारा किया जा रहा है।हाँ।

.

उसी प्रकार भिक्षुओ;

.

यह मानव शरीर 6 इंद्रिय माध्यमों (आंख चेतना, कान चेतना, नाक चेतना, जीभ चेतना, मस्तिष्क चेतना, शरीर चेतना) और प्रत्येक इंद्रिय के साथ

मीडिया/चेतना में डेटा भंडारण के लिए अपने स्थान हैंमानव शरीर के अंदरसंबंधित 6 सेंस मीडिया के माध्यम से एकत्र किया गया।

.

तो अब भिक्षुओ; क्या हम कह सकते हैं कि यह मानव शरीर एक 6-इंद्रिय माध्यम अर्थात चेतना है जिसके माध्यम से डेटा को संबंधित भंडारण चेतना स्थानों अर्थात मानव-शरीर-चेतना के अंदर के स्थानों पर एकत्र किया जाता है?

हाँ

.

और भिक्षुओ, इस 6-इन्द्रिय माध्यम वाले मानव शरीर का स्वामी कौन है?

"नाम-रूप [आत्मा] अपनी संपूर्ण चेतना अर्थात मन के साथ", "छह इन्द्रिय माध्यम वाले इस मानव शरीर का स्वामी" है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, संक्षेप में हम कह सकते हैं कि;

ठीक उसी तरह जैसे iPhone + सॉफ्टवेयर ऐप्स उर्फ "iPHONE-SENSE मीडिया" को "नाम-रूप {मानव] और उसके 6 इंद्रिय मीडिया" द्वारा संचालित किया जा रहा है।

इसी प्रकार, मानव शरीर + 6-इंद्रिय मीडिया चेतना द्वारा संचालित किया जा रहा है "नाम-रूप [आत्मा] और मन", जो मानव-शरीर-6-इन्द्रिय-माध्यमों से एकत्रित कुल चेतनाओं का समुच्चय है"

.

=======

आत्म-साक्षात्कार की ओर मार्ग- ('मानव', 'चेतना', 'आत्मा') के लिए 'स्व' के तत्व - अक्टूबर-22-2023

मेरी समझ यह है कि "धन्य भगवान बुद्ध" ने आत्मा के "अस्तित्व या गैर-अस्तित्व" को "न तो अस्वीकार किया और न ही स्वीकार किया", क्योंकि उन दिनों या आज भी, कोई भी व्यक्ति आत्मा के अस्तित्व या गैर-अस्तित्व को सिद्ध नहीं कर सकता है, जैसा कि चेतना के लिए किया जा सकता है, जो वह शक्ति है जो मानव शरीर या उस मामले में पौधों/कीटों/पहाड़ों/समुद्रों और पृथ्वी या अन्यत्र मौजूद सभी भौतिक रूपों को चलाती है।

आत्मा के तत्वों या 5 खंडों (रूप, भावनाएँ, धारणा, स्वैच्छिक कार्य जो चेतना में परिणत होंगे) के साथ, बुद्ध प्राणियों के दुखों को लालसा/घृणा/भ्रम और आसक्ति से ग्रस्त वातानुकूलित चेतना के रूप में परिभाषित करने में सक्षम थे, जो दुख का मूल कारण है, और उन्होंने हमें 4 महान सत्यों, 8 महान मार्गों और पापों की शुद्धि के आधार पर निर्वाण और दुख के उन्मूलन का मार्ग सिखाया।

अंतर्दृष्टि ध्यान या विपश्यना बॉडी स्कैन के माध्यम से चेतना, जो संवेदनाओं अर्थात जागृत चेतनाओं का निष्पक्ष और समतापूर्वक निरीक्षण करती है, ताकि उन्हें दुख के मूल से उन्मूलन के लिए आनंदमय या तटस्थ में बदला जा सके।

.

इसलिए, निब्बान या "आत्म-साक्षात्कार" का मार्ग केवल तभी समझा जा सकता है जब कोई यह समझ ले कि "चेतनाएँ" पहले कैसे बनती या गढ़ी जाती हैं, और वे नाम-रूप-मन के लिए कैसे दृश्यमान होती हैं।दिमाग]एक बार यह समझ में आ जाए, तो फिर कोई इस बात पर आगे शोध कर सकता है कि मृत्यु के बाद सबसे मजबूत चेतनाओं का क्या होता है, और किस तरह से उन्हें जन्म के अगले चक्र में आगे ले जाया जाता है और "चेतना" की अवस्था को अगले जन्म में आगे ले जाने के लिए स्व के कौन से तत्व हैं?

.

+ +

इस प्रकार, प्रत्येक चरण ('मानव', 'चेतना', 'आत्मा') के लिए "स्व" के संभावित तत्व निम्नानुसार हो सकते हैं: -

+ +

<u>'स्व' अर्थात भौतिक शरीर, मानव के मामले में, इस प्रकार परिभाषित किया गया है;</u>

रूप = पृथ्वी तत्व (पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल, आकाश), जहाँ "रूप" = पृथ्वी तत्व, "भावनाएँ" जैसा कि देखा और सुना जाता है वह 'मानव शरीर' है, "धारणा" वह 'मानव शरीर' है जिसमें ऐसी और ऐसी उपस्थिति और 6 इंद्रिय माध्यम हैं जो एक "विशिष्ट नाम-रूप" है, "इच्छाशक्ति से प्रेरित कार्य या निर्माण" = यह समझना कि 'यह एक मानव है' और उसी को 'चेतना' के रूप में जाना जाता है

.

<u>'स्व' अर्थात "चेतना" को इस प्रकार परिभाषित किया गया है;</u>

5-खंडों को स्व के तत्वों के रूप में एकत्रित किया गया है जो "अ-स्व" हैं (रूप, भावनाएं, धारणा, स्वैच्छिक कार्य, चेतना), और इस मामले में, स्व के कई तत्वों से, एक चेतना का निर्माण किया जाता है, और यह विशिष्ट नाम-रूप उर्फ "आत्मा-मन" के रूप में अ-स्व के रूप में दिखाई देता है।

.

'स्व' अर्थात "आत्मा" को तत्वों से परिभाषित किया गया है (रूप के रूप में शाश्वत अस्तित्व, सबसे मजबूत चेतना जो आनंदमय / सशर्त हैं [स्वयं के तत्व या समुच्चय (5-खंड) जो अ-आत्मा हैं], गुण);

इस प्रकार, रूप = "शाश्वत अस्तित्व" या आत्मा, सबसे मजबूत "वातानुकूलित या आनंदित" चेतना की भावनाएं/धारणा/निर्माण जो प्राणियों के 6-इंद्रिय-माध्यमों से आगे बढ़ते हैं, गुणों के समुच्चय (सत्व [शुद्ध]/ तमस [अशुद्ध]/रजस [शुद्ध+अशुद्ध का मिश्रण]) के साथ

.

+ +
+ + + + + + + चेतनाएँ और उनके चेहरे - अक्टूबर-25-2023

+ +

भिक्षुओ,

क्रोध चेतना छवियाँ:

भिक्षुओ; यदि आपको कोई व्यक्ति गुस्से से भरा हुआ दिखाई दे, जैसा कि ऊपर की तस्वीर में है, तो क्या आप उससे बात करेंगे? नहीं, आप उससे दूरी बनाना पसंद करेंगे और यदि संभव हो तो अपना रास्ता बदल लेंगे।

.

उसी तरह भिक्षुओ, प्राणी क्रोध की भावनाओं से गुमराह हो जाते हैं, जो यद्यपि चेहराविहीन या स्वहीन है, फिर भी एक चेतना है, जो भीतर से उठती है, और अज्ञानी प्राणी इसके साथ संलग्न रहते हैं और इसके परिणाम भुगतते हैं, प्राणियों को उस चेतना से मूर्ख नहीं बनना चाहिए जिसका कोई चेहरा नहीं है, क्योंकि शरीर सहित प्रत्येक चेतना [प्राणी, पौधे, पशु, कीड़े, आदि] या शरीर रहित (क्रोध, भय, भय, अवसाद, घबराहट आदि जैसे केवल मन को दिखाई देने वाली स्वहीन चेतना) उनके साथ बातचीत करने पर भावना और संवेदनाएं पैदा करने में सक्षम हैं, जो इन चेतनाओं के समाधान होने तक व्यक्ति को दुखी बनाती हैं।

.

"क्रोध की संवेदनाएं", एक "क्रोध चेतना" है और जैसे ही वे दिखाई दें या उत्पन्न होती दिखें, व्यक्ति को उनसे दूरी बना लेनी चाहिए, उसी तरह जैसे आप ऊपर चित्र में दिखाए गए क्रोधित चेहरे से खुद को दूर रखते हैं।

.

अवसाद चेतना छवियाँ:

यही बात अन्य सभी पीड़ित चेतनाओं के लिए भी लागू होती है, जैसे, "भय चेतना", "किसी भी प्रकार का भय चेतना", "अवसाद चेतना", "सम्मान या अनादर की भावना चेतना" इत्यादि।

.
लेकिन भिक्षुओ; सच्चा योगी वह है जो सभी प्रकार की चेतनाओं के बीच अविचल रहता है, वह बस मन से उत्पन्न होने वाली सभी चेतनाओं को "भौतिक प्रकृति" के रूप में त्याग देता है जो संलग्न होने योग्य नहीं है, और इसी प्रकार सभी स्थूल शरीर की संवेदनाओं को अनित्य या अनित्य के रूप में देखता है, जिसका अवलोकन वस्तुनिष्ठ और समभाव से होता है और जो घटनाएं परिवर्तनशील अवस्था में हैं और दिन-प्रतिदिन घटित हो रही हैं, उनके लिए प्राणी यह सुनिश्चित करता है कि सांसारिक वस्तुओं के साथ अंतर्क्रिया के दौरान और उसके बाद लालसा/घृणा/भ्रम और आसक्ति उत्पन्न न हो।

.

==========

चेतनाओं का युद्ध / चेहराविहीन पीड़ित चेतनाएँ
- दस्तावेज़ दिनांक - अक्टूबर-26-2023

.

https://sunildsspiritualsciencespace.quora.com/VIPASSANA-PRACTICE-GUIDE-VIPASSANA-TECHNIQUES-25-Oct-2023-VIPASSANA-buddha-SunilDudia-consciousnesssensations

.

भिक्षु;

हम चेतनाओं का एक समूह हैं, जिसमें एक आत्मा भौतिक-आत्मा में निहित है, जो कि यह शरीर है, तथा एक आत्मा अ-आत्मा में निहित है (अवचेतन या इन्द्रिय छापें जो जन्म से लेकर आज तक एकत्रित की गई हैं, जो केवल चेतन या स्थिर छवियों के रूप में मन को दिखाई देती हैं)

.

अब भिक्षुओ; प्रत्येक चेतना '12 आश्रित कड़ियों' की अभिव्यक्ति है, जहाँ 6-इंद्रिय मध्यस्थता का उपयोग इंद्रिय छापों को इकट्ठा करने के लिए किया गया था और स्वैच्छिक कार्य का उपयोग चेतना बनाने के लिए किया गया था जो बाद में उप-चेतना का हिस्सा बन गए। ये चेतनाएँ या तो पीड़ित या आनंदित या तटस्थ होती हैं या "किसी घटना की समझ के किसी रूप" में सिर्फ़ एक बनावट होती हैं, जैसे 'गणित की समझ' या 'विज्ञान की समझ'।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, शरीर के अंगों पर कट 'कट चेतना' में प्रकट होता है, शरीर के अंगों पर दर्द 'दर्द चेतना' में प्रकट होता है, इत्यादि।

इसी प्रकार, भय चेतना, चिंता चेतना, भय चेतना आदि भी हैं।

.

<u>और पीड़ित चेतनाओं का समाधान क्या है?</u>

चेतनाओं के प्रत्येक उदय को समभाव से देखना [ऐसी कोई प्रतिक्रिया या प्रतिक्रिया नहीं जो इन चेतनाओं के प्रति लालसा/घृणा/भ्रम/चिपकाव उत्पन्न न करे] और वस्तुनिष्ठता से देखना [अलग अवलोकन, चेतनाओं को अलग-अलग सत्ताओं के रूप में देखना जो प्रकृति के नियम के अनुसार समय-समय पर उत्पन्न और समाप्त होती हैं]।

.

भिक्षु;

<u>यदि आप एक "लोगों की भीड़" को आते हुए देखें, जो हत्यारे, चोर, मानवाधिकारों का उल्लंघन करने वाले आदि हों, तो आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी?</u>

.

आदरणीय महोदय, हम उनसे दूरी बना लेंगे, अपना रास्ता बदल लेंगे ताकि हमें कोई नुकसान न हो।

.

उसी प्रकार भिक्षुओ; जब तुम देखते हो "चेतनाओं की भीड़"जो लोग पीड़ित हैं (भय, चिंता, भय, अवसाद, आदि), आपको उनसे दूरी बना लेनी चाहिए, उनसे जुड़ने के प्रलोभन से बचना चाहिए और उन्हें जाने देना चाहिए।

.

भिक्षुओ, ये मुखहीन पीड़ित चेतनाएं हैं, और प्राणियों को इनके द्वारा भ्रमित नहीं होना चाहिए।चेहराविहीन अस्तित्व"और उनसे बातचीत करने से बचना चाहिए।

.

<u>अतः भिक्षुओ, उपरोक्त ज्ञान के साथ हम कह सकते हैं कि;</u>

हम हमेशा एक या दूसरी चेतना के साथ व्यवहार करते रहते हैं, जो आनंदमय, तटस्थ, पीड़ित या चेतना होती है जो किसी न किसी रूप में केवल एक कल्पना/ज्ञान होती है।

इस प्रकार, हम हमेशा युद्ध में रहते हैं या चेतनाओं से घिरे रहते हैं जो हमें इस भौतिक शरीर/रूप के अस्तित्व में, इस भव संसार में, जन्म-दुख-मृत्यु के चक्र में व्यस्त रखती हैं, जहाँ से निकलने का कोई रास्ता नहीं है जब तक कि एक भिक्षु निर्वाण का मार्ग नहीं जानता।

.

<u>और भिक्षुओ, इन भौतिक चेतनाओं का पर्यवेक्षक/साक्षी कौन है जो सांसारिक वस्तुओं और अन्य चेतनाओं के साथ 6-इन्द्रिय मध्यस्थता की अंतःक्रिया से पैदा होती हैं?</u>

यह 'आत्मा, गुणों सहित (सत्व गुण, तामस गुण, रजस गुण)' तथा इसकी अपनी चेतनाएँ ही इन भौतिक चेतनाओं की साक्षी/निरीक्षक हैं।

.

और भिक्षुओ; यदि कोई साधक व्यापार की हानि, सगे-संबंधियों की हानि, अस्वस्थता आदि के कारण दुःखी हो और अचानक उसे एक बालक दिखाई दे जो हंस रहा है, उसकी ओर आ रहा है, अपनी मुस्कान और दिव्य व्यवहार से उसे मंत्रमुग्ध कर रहा है, तो क्या साधक उन कुछ क्षणों के लिए विलाप और अवसाद के विराम या शमन को नहीं देखेगा?

.

और भिक्षुओ, यदि ऐसा है, तो क्या यह सिद्ध नहीं है कि दुःख से पीड़ित चेतना को दुःख के विपरीत चेतना द्वारा वश में किया जा सकता है?

.

और यदि ऐसा है, भिक्षुओ, तो फिर हम उस चेतना को कैसे प्रकट करेंगे जो उन चेतनाओं पर विजय प्राप्त करेगी जो दुःख, वेदना, विलाप और शोक का कारण बन रही हैं?

.

भिक्षुओ; चेतना लाने के दो तरीके हैं जो दुःख या परेशानी का कारण बनने वाली चेतना को वश में कर देंगे।

.

पहली विधि;

चेतनाओं के प्रत्येक उदय को समभाव से देखना [ऐसी कोई प्रतिक्रिया या प्रतिक्रिया नहीं जो इन चेतनाओं के प्रति लालसा/घृणा/भ्रम/चिपकाव उत्पन्न न करे] और वस्तुनिष्ठता से देखना [अलग अवलोकन, चेतनाओं को अलग-अलग सत्ताओं के रूप में देखना जो प्रकृति के नियम के अनुसार समय-समय पर उत्पन्न और समाप्त होती हैं]।

.

दूसरी विधि: [कृष्ण चेतना, यह चेतना हर अन्य चेतना से बढ़कर है और व्यक्ति केवल हरे कृष्ण मंत्र का जाप करके पीड़ित चेतना से दूर रह सकता है], और हर बार जब कोई साधक पीड़ित चेतना को उभरते हुए देखता है, तो वह बस हरे कृष्ण मंत्र का जाप करना शुरू कर देता है, और कई मिनटों तक हरे कृष्ण मंत्र के जाप के कंपन को सुनना सुनिश्चित करता है।

.

https://sunildsspiritualsciencespace.quora.com/VIPASSANA-PRACTICE-GUIDE-VIPASSANA-TECHNIQUES-25-Oct-2023-VIPASSANA-buddha-SunilDudia-consciousnesssensations

.

+ + + + +

एक भिक्षु दर्द या शरीर के किसी भाग में चोट को कैसे देखता है?

वर्तमान क्षण में? नवम्बर-6-2023

+ +
भिक्षु;

साधक को अपनी आदत के पैटर्न को "संवेदनाओं में डूबने" से बदलकर उन्हें समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ देखने का प्रयास करना चाहिए।

.

एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक, किसी भी प्रकार की चोट के कारण उत्पन्न होने पर, (किसी कठोर सतह के साथ शरीर के किसी भाग के मजबूत संपर्क के कारण, जो दर्द और अन्य संवेदनाओं का कारण बनता है);-

साधक को किसी भी कारण से शारीरिक चोट लगने पर वह तुरन्त शरीर के उस भाग की स्थिति का निरीक्षण करना शुरू कर देता है तथा निम्न प्रकार से लोट-पोट नहीं होता है:;

.

अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से;-

एक-एक करके, वह शरीर के उस हिस्से में कई संवेदनाओं को उठते और गायब होते देखता है, जो चोटिल है,

एक-एक करके, वह सुन्नता को उठते और जाते देखता है,

एक-एक करके, वह शरीर के चोटिल अंगों में भिन्न-भिन्न प्रकार के दर्द को उठता और समाप्त होता देखता है,

इस प्रकार, एक भिक्षु विभिन्न प्रकार की संवेदनाओं को एक-एक करके उत्पन्न होते और समाप्त होते देखता है।

,

एक साधक अपनी आंतरिक दृष्टि को शरीर के उस भाग पर ले जाता है जो वर्तमान क्षण में पीड़ा से सजीव है, और वह बस नोट करता रहता है तथा विभिन्न प्रकार की संवेदनाओं के प्रति स्वयं को जागरूक बनाता है जो एक-एक करके उत्पन्न हो रही हैं और समाप्त हो रही हैं, और वह उन्हें बिना किसी प्रतिक्रिया के एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में देखता है।

.

वह बस अपनी आंतरिक दृष्टि को एक उत्पन्न होने वाली संवेदना के अवलोकन से अगली उत्पन्न होने वाली संवेदना की ओर ले जाता है, वर्तमान में देखी जा रही संवेदना पर एक सेकंड के लिए भी विराम नहीं लेता है और एक बार जब कोई विशिष्ट संवेदना देखी जाती है, तो वह बस अपनी आंतरिक दृष्टि को अगली उत्पन्न होने वाली संवेदना पर ले जाता है, और वह तब तक अवलोकन जारी रखता है जब तक कि सभी संवेदनाओं को 'नोट' नहीं कर लिया जाता है, और चोटिल शरीर का हिस्सा अब शांत हो जाता है और अब संवेदनाएं उत्सर्जित नहीं कर रहा है।

.

भिक्षुओ, यही तरीका है; एक साधक वर्तमान क्षण में हुई चोट से पीड़ित शरीर के अंग को देखता है। वह "संवेदनाओं में डूबने" की आदत को बदलने का प्रयास करता है, ताकि वह उन्हें समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ देख सके।

+ + + + + + + + + + + + + + + +

मनुष्य और मनुष्य के मामले में शाश्वत सत्ता "आत्मा" का प्रमाण

अन्य संस्थाओं के मामले में 'स्थिर चेतना' - नवम्बर-7-2023

+ +

भिक्षु;

आज मैं आपको "मनुष्य" के मामले में उस शाश्वत इकाई उर्फ आत्मा का प्रमाण बताऊंगा जिसे कोई भी झुठला नहीं सकता;

.

भिक्षु;

सभी सत्ताएं "चेतनाओं के समूह" की अभिव्यक्तियाँ हैं, या दूसरे शब्दों में, "चेतनाओं का समूह" हैं, जो भौतिक रूप प्राप्त करते हैं, जैसा कि मनुष्यों के मामले में 6 इंद्रियों के माध्यम से प्रकट होता है।

.

भिक्षुओ, हम चेतनाओं के समूह को इस प्रकार परिभाषित कर सकते हैं:स्थिर चेतना'जैसा कि पहाड़ों, पौधों, जानवरों, कीड़ों आदि के मामले में होता है, और 'परिवर्तनशील चेतनाएँ'मनुष्य के मामले में.

.

अब, प्रकृति के नियम के अनुसार, चेतनाओं का एक समूह एक विशिष्ट भौतिक रूप प्राप्त करता है और अपनी विशेषताओं के अनुसार व्यवहार और कार्य करना जारी रखता है, लेकिन भिक्षुओ; केवल मानव प्राणियों के मामले में 'चेतनाओं' को एकत्रित, संशोधित और नियंत्रित किया जा सकता है, और यह नियंत्रण शाश्वत इकाई द्वारा किया जाता है जिसे "आत्मा" के रूप में जाना जाता है।

इसका अर्थ यह है कि यद्यपि पौधे, पशु, कीड़े-मकौड़े और समुद्र के जीव भी चेतनाओं का समूह हैं, तथा ये सभी उन चेतनाओं की विशेषताओं के अनुसार व्यवहार करते हैं जो उन्हें अभिव्यक्त या परिभाषित करती हैं, तथा वे अपने द्वारा अर्जित "स्थिर चेतनाओं" के अनुसार ठीक उसी प्रकार व्यवहार करते रहते हैं।

इस प्रकार,

विभिन्न पर्वत चेतनाओं का एक समूह हैं जो उन्हें विशिष्ट स्थिर विशेषताओं के साथ पर्वत जैसा दिखता है।

विभिन्न पौधे चेतनाओं का एक समूह हैं जो उन्हें विशिष्ट स्थिर विशेषताओं वाले पौधों की तरह दिखते हैं।

विभिन्न कीट चेतनाओं का एक समूह हैं जो उन्हें विशिष्ट निश्चित विशेषताओं वाले कीटों की तरह दिखते हैं।

विभिन्न जानवर चेतनाओं का एक समूह हैं जो उन्हें विशिष्ट निश्चित विशेषताओं वाले जानवरों की तरह दिखता है।

.

इसका अर्थ है; भिक्षुओ; सभी भेड़ें अपनी चेतना की विशेषताओं के अनुसार एक जैसी दिखती हैं और एक जैसा व्यवहार करती हैं।

इसका अर्थ है; भिक्षुओ; सभी घोड़े अपनी चेतना की विशेषताओं के अनुसार एक जैसे दिखते और व्यवहार करते हैं।

इसका अर्थ है; भिक्षुओ; सभी विशिष्ट पौधे उन चेतना विशेषताओं के अनुसार ही दिखते और व्यवहार करते हैं जो उन्हें प्रकट करती हैं।

और इसी तरह।

.

लेकिन भिक्षुओ, केवल मानव के मामले में, हालांकि वे भी चेतनाओं का एक समूह हैं, वे विशिष्ट विशेषताओं में व्यवहार नहीं करते हैं जो उन्हें प्रकट करते हैं क्योंकि वे अपने जीवनकाल के दौरान चेतनाओं को इकट्ठा करने, संशोधित करने और मिटाने में सक्षम हैं और इसलिए आप देखते हैं कि प्रत्येक मानव अलग-अलग तरीके से व्यवहार करता है, जो कि जानवरों, पौधों, कीड़ों और स्थिर चेतना वाले अन्य ऐसे प्राणियों के मामले में नहीं है।

.

अब भिक्षुओ; यदि ऐसा है तो कुछ लोग तर्क देंगे कि कैसे कुछ जानवरों को अपने ही समूह के अन्य जानवरों की तुलना में अधिक शक्तिशाली और अधिक बुद्धिमान बनने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है?

.

इसका उत्तर है भिक्षु; यद्यपि उनके पास वह आत्मा नहीं है जो उन्हें निर्देशित कर सके, उनके मामले में, मानव की आत्मा जो मानव की चेतना को निर्देशित करती है, वह उनके अधीन प्रशिक्षित पशु प्राणियों की चेतना को भी निर्देशित करने में सक्षम है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, यह स्पष्ट है कि आत्मा का अस्तित्व ही मानव की चेतना को नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार है, और विशिष्ट मानव की वही आत्मा, जानवरों या अन्य संस्थाओं जैसे कि पौधों (आत्मा उन्हें आनुवंशिक रूप से संशोधित करने में सक्षम है), पहाड़ों, समुद्र आदि की चेतना को नियंत्रित करने में भी सक्षम है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ; शाश्वत सत्ता अर्थात् आत्मा ही मानव तथा अन्य सत्ताओं के मामले में चेतना को नियंत्रित करती है, यही कारण है कि मानव एक उच्च चेतना के रूप में न केवल अपने स्वयं के चेतना को बदलने और नियंत्रित करने में सक्षम है, जैसे-जैसे वे जन्म जीवन चक्र के दौरान आगे बढ़ते हैं, बल्कि वे अन्य निश्चित चेतना को नियंत्रित करने और संशोधित करने में भी सक्षम हैं, जो पौधे, जानवर, पहाड़, समुद्र आदि के मामले में बनी रहती हैं।

.

अथवा, यह भी तर्क दिया जा सकता है कि अन्य सत्ताओं (पौधे, कीड़े, जानवर आदि) में आत्मा तो होती है, परंतु वह इतनी कमजोर या स्थिर होती है कि वह अंतर्निहित सत्ता को नियंत्रित या निर्देशित करने में सक्षम नहीं होती।भौतिक रूप की चेतना..

इस प्रकार, यह तर्क दिया जा सकता है कि; यह आत्मा, शाश्वत इकाई की यात्रा है, जो चेतना और उसके बाद भौतिक रूप की सहायता से उच्चतम रूप में खुद को प्रकट करती है, जिसे वह कई जन्म-मृत्यु चक्रों से गुजरती है ताकि वह "उच्चतर आत्मा" तक पहुंच सके और 'ब्रह्मा' नामक एक अन्य उच्चतर शाश्वत इकाई के साथ विलीन हो सके।

+ + + + + + + + +

कृष्ण चेतना का सरल अर्थ क्या है - नवम्बर-11-2023?
_____ भिक्षु;

आज मैं आपको "कृष्ण चेतना क्या है?" को समझने का सबसे आसान तरीका बताऊंगा।

.

दैनिक जीवन में भिक्षुओं को किन विभिन्न घटनाओं का सामना करना पड़ता है?
ये और कुछ नहीं बल्कि विभिन्न चेतनाएं हैं जो समय-समय पर हमें जकड़ लेती हैं।

इस प्रकार भिक्षुओ;
भय चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; क्रोध चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; चिंता चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; अवसाद चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; घबराहट चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; माइग्रेन चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है;

सर्दी/खांसी की शुरुआत कुछ समय में हमें जकड़ सकती है; इत्यादि;

.
और भिक्षुओ, अगर कोई व्यक्ति अवसाद चेतना से ग्रस्त है, जो विलाप करता रहता है और हर समय दुखी महसूस करता है, अचानक एक शरारती बच्चे को देखता है और यह बच्चा

जब भी वह उसे देखता है तो बस उस पर हंसता है, और जैसा कि आप भिक्षुओं को देखते हैं, उन क्षणों के लिए, व्यक्ति उदास महसूस नहीं करता है क्योंकि वह इस बच्चे की अचानक हंसी से घिरा हुआ है।
.
और भिक्षुओ; जो व्यक्ति विलाप कर रहा था, उसे अचानक शांति और सहजता का अनुभव क्यों हुआ, जब उसने कुछ क्षणों के लिए एक हंसते हुए बच्चे को देखा?
.
और मैं आप भिक्षुओ को बताता हूँ, ऐसा इसलिए है क्योंकि "हास्य चेतना" उन कुछ क्षणों के लिए "अवसाद चेतना" पर विजय प्राप्त कर लेती है,भिक्षुओं को यह समझ में आ गया है कि "चेतना का आनंदमय रूप" ही 'सभी नकारात्मक प्रकार की चेतनाओं' को वश में करने के लिए आवश्यक है।

.

और भिक्षुओ, चेतना का वह सबसे श्रेष्ठ और आनंदमय रूप क्या है जिसकी आवश्यकता सभी प्रकार की नकारात्मक चेतनाओं पर विजय पाने के लिए होती है?
.

"कृष्ण चेतना" ही उत्तर है भिक्षुओ।
और इस हरे कृष्ण मंत्र का नियमित जाप अन्य सभी प्रकार की चेतनाओं को वश में करने के लिए पर्याप्त है।

मंत्र पाठ:- "हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे'

लेकिन भिक्षुओ, इस मंत्र का जप करते समय, आपको पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए इस मंत्र के जप के दौरान अपनी स्वयं की मंत्र ध्वनि भी सुननी चाहिए।
.

तो भिक्षुओ;
अगली बार, यदि किसी समय हमें "भय चेतना" जकड़ ले, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, ध्यान रहे कि आप अपनी स्वयं की जाप आवाज को ही सुन रहे हों।

अगली बार, यदि कभी-कभी हमें क्रोध की चेतना जकड़ ले, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।
अगली बार, यदि किसी समय हमें भय की चेतना जकड़ ले, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, ध्यान रहे कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।

अगली बार, यदि किसी समय हमें चिंताग्रस्त चेतना जकड़ ले, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।"
अगली बार, यदि किसी समय हमें अवसाद की स्थिति का सामना करना पड़े, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।
अगली बार, यदि किसी समय हमें "सर्दी/खांसी की अनुभूति" होने लगे, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।
और इसी तरह;
.

अतः भिक्षुओ; जब कोई "कृष्ण चेतना" के बारे में बात करता है, तो इसका मतलब केवल यह है कि आपके पास एक और केवल एक श्रेष्ठ "हरे कृष्ण मंत्र चेतना का आनंदमय रूप" है, और इस मंत्र का जाप अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर देगा।

====

.

भौतिक शरीर वाला प्राणी शाश्वत प्राणी अर्थात आत्मा से जुड़ना
कैसे सीखता है? नवम्बर-18-2023
+ +

भिक्खु,

जब कोई व्यक्ति नया आईफोन खरीदता है और सॉफ्टवेयर एप्स चलाता है, तो वह फोन खरीदने के बाद बनाए गए सभी डेटा को देख सकता है।

.

फिर भिक्खु ने पूछा, पिछले फोन पर संग्रहीत और संचालित पिछले डेटा से कैसे जुड़ा जाए?

.

जब ऑपरेटर उर्फ "एक व्यक्ति" को "क्लाउड स्टोरेज उर्फ उसके गूगल अकाउंट" के साथ आईफोन से जोड़ा जाता है, उदाहरण के लिए, ऑपरेटर उर्फ एक व्यक्ति अब इस नए खरीदे गए आईफोन पर नए बनाए गए डेटा को देखने में सक्षम है, साथ ही वह गूगल अकाउंट की मदद से पिछले फोन के सॉफ्टवेयर/ऐप्स से आगे लाए गए डेटा को भी देख सकता है, जो उसके सभी डेटा के लिए क्लाउड स्टोरेज है।

.

इसके अलावा, यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि जब iPhone क्लाउड स्टोरेज से कनेक्ट होता है तो पिछला डेटा केवल पुनः प्रकट होता है, यह डेटा दोबारा उत्पन्न नहीं होता है।

लेकिन iPhone पहले से लाए गए डेटा को तभी ला सकता है जब वह क्लाउड स्टोरेज से कनेक्ट हो।

इस प्रकार, यह एक ऐसे प्राणी की यात्रा है जो विभिन्न नए फोन के साथ अपने सॉफ्टवेयर ऐप्स का उपयोग करना जारी रखता है, जब तक कि उसकी यात्रा मृत्यु तक पूरी नहीं हो जाती।

.

अब भिक्षुओ, उसी तरह जब कोई प्राणी मन-शरीर और डिफ़ॉल्ट चेतना के साथ पैदा होता है जो उसे विशिष्ट शारीरिक विशेषताएं प्रदान करता है और

चेतना एक निश्चित विशिष्ट तरीके से कार्य करती है और वह उन भौतिक चेतनाओं के अनुसार जीता और कार्य करता रहता है जिन्हें वह जन्म से लेकर आज तक के जीवनकाल में एकत्रित या अर्जित करता है।

.

परन्तु भिक्षुओ, पहले से संगृहीत चेतना को कैसे लाया जाए, जिससे नव-प्राप्त शरीर में वर्तमान जन्म संभव हो सका?

.

यह "सत्ता" का काम है कि वह पहले स्वयं को न केवल एक शरीर के रूप में बल्कि एक आत्मा के रूप में पहचाने, एक सत्ता को सबसे पहले आत्मा से जुड़ना होगा ताकि वह आत्म-चेतना यानी पिछले जन्म की चेतना में डुबकी लगा सके जो कई जन्मों में एकत्रित हुई थी।

.

एक नए शरीर में जन्म लेने के कारण, एक "प्राणी", इस वर्तमान जन्म में नव अर्जित चेतना के अनुसार कार्य करना जारी रखता है और अज्ञानतापूर्वक यह विश्वास करता रहता है कि वह एक मन-शरीर है और इस प्रकार जब तक वह आध्यात्मिक मार्ग अपनाकर आत्मा से जुड़ना नहीं सीखता, तब तक उच्चतर स्व अर्थात् ब्रह्म के साथ विलय की उसकी यात्रा अधूरी रहती है और दुख अर्थात् जन्म-दुख-मृत्यु का चक्र उसे तब तक सताता रहता है जब तक कि वह निर्वाण के मार्ग को समझ नहीं लेता, अर्थात पहले यह पहचान कर कि वह एक शरीर नहीं, बल्कि एक आत्मा है और इसलिए उसे ऐसी चेतनाएँ एकत्रित करनी चाहिए जो आनंदमय हों और लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा अर्थात् अहंकार) और आसक्ति से ग्रस्त न हों।

.

तब प्राणी दुख के बारे में सत्य सीखता है (4 आर्य सत्य, दुख का कारण-उत्पत्ति-निरोध), तथा तृष्णा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा अर्थात् अहंकार) और आसक्ति से प्रभावित चेतनाओं का निर्माण न करके 8 आर्य मार्ग सीखता है।

वह आगे माइंडफुलनेस और अंतर्दृष्टि ध्यान की तकनीकें सीखता है, और इस प्रकार सीखता है कि कैसेचेतना का निर्माण सबसे पहले 12 आश्रित कड़ियों के सूत्र का पालन करके किया जाता है। फिर वह चेतना को शुद्ध करना सीखता है और इस प्रकार आत्म-साक्षात्कार के बाद आत्मा से जुड़ने में सक्षम होता है।

+ + + +

.

"कृष्ण चेतना", पुनः व्याख्या - नवम्बर-20-2023

"कृष्ण चेतना", पुनः व्याख्या - नवम्बर-20-2023

+ +

भिक्षु;

.

विशिष्ट चेतना पर ध्यान देना ही यह तय करता है कि आप दुखी होंगे या आनंदित।

.

इस प्रकार,

यदि कोई भय चेतना पर ध्यान केंद्रित करता है, तो वह हमेशा भयभीत रहता है

यदि कोई क्रोध चेतना पर ध्यान केंद्रित करता है, तो वह हमेशा क्रोधित रहता है

यदि कोई व्यक्ति आतंक चेतना पर ध्यान केंद्रित करता है, तो वह हमेशा आतंक में रहता है

यदि कोई व्यक्ति अवसाद चेतना पर ध्यान केंद्रित करता है, तो वह हमेशा अवसाद में रहता है

यदि कोई 'ठंडी खांसी चेतना' पर ध्यान केंद्रित करता है, तो वह हमेशा खांसता रहता है

और इसी तरह;

.

जिस प्रकार श्रेष्ठ तलवार से सुसज्जित योद्धा शत्रु से लड़ने में सक्षम होता है, उसी प्रकार भिक्षुओ, एक साधक श्रेष्ठ और आनंदमय चेतना के द्वारा विभिन्न अन्य चेतनाओं को वश में करने में सक्षम होता है, और भिक्षुओ, "कृष्ण चेतना" ही वह है जो विभिन्न अन्य चेतनाओं से आपकी रक्षा करेगी।

.

और भिक्षुओ, चेतना का वह सबसे श्रेष्ठ और आनंदमय रूप क्या है जिसकी आवश्यकता सभी प्रकार की नकारात्मक चेतनाओं पर विजय पाने के लिए होती है?

.

"कृष्ण चेतना",उत्तर है भिक्षुओ;-

और इस हरे कृष्ण मंत्र का नियमित जाप अन्य सभी प्रकार की चेतनाओं को वश में करने के लिए पर्याप्त है।

मंत्र पाठ:- "हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे'

लेकिन भिक्षुओ, जब इस मंत्र का जाप बोलकर किया जाए [कभी भी मन में नहीं], तो आपको मंत्र के कंपन पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करना चाहिए और मंत्र के जाप के दौरान अपनी स्वयं की मंत्र ध्वनि भी सुननी चाहिए ताकि आपको पूरा लाभ मिल सके।

.

प्रकृति के नियम के अनुसार, विशिष्ट चेतना पर प्राथमिक ध्यान ही बोझ या आनंद का कारण है।

इस प्रकार, जो साधक दुख का कारण बनने वाली चेतनाओं पर ध्यान देना जारी रखता है, वह हमेशा दुखी रहता है। लेकिन अगर साधक प्राथमिक ध्यान को वापस "कृष्ण चेतना" पर बदलना सीख जाता है, तो उसने दुख का कारण बनने वाली चेतनाओं को वश में करना सीख लिया है।

.

यहाँ, हरे कृष्ण मंत्र का जाप करते समय, साधक यह सुनिश्चित करता है कि मंत्र का प्रत्येक बोला गया शब्द या जाप जपते समय देखा और सुना जा रहा है। एक साधक हमेशा यह सुनिश्चित करता है कि जब वह "कृष्ण चेतना अर्थात हरे कृष्ण मंत्र का जाप" कर रहा हो, तो वह हरे कृष्ण मंत्र के बोले गए जाप के दौरान कंपन और जाप की आवाज़ सुनने पर पूरी तरह से केंद्रित हो।

.

भिक्षुओ; जो साधक सदैव "कृष्ण चेतना" में लीन रहता है, वह आनंदित रहता है, तथा अपने चारों ओर की अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर लेता है।

.

अतः भिक्षुओ; जब कोई "कृष्ण चेतना" के बारे में बात करता है, तो इसका मतलब केवल यह है कि आपके पास एक और केवल एक श्रेष्ठ "हरे कृष्ण मंत्र चेतना का आनंदमय रूप" है, और इस मंत्र का जाप अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर देगा।

.

.

.

पिछली पोस्ट "कृष्ण चेतना';
++++++++++

कृष्ण चेतना का सरल अर्थ क्या है - नवम्बर-11-2023?
_____ भिक्षु;

आज मैं आपको "कृष्ण चेतना क्या है?" को समझने का सबसे आसान तरीका बताऊंगा।

.

दैनिक जीवन में भिक्षुओं को किन विभिन्न घटनाओं का सामना करना पड़ता है?
ये और कुछ नहीं बल्कि विभिन्न चेतनाएं हैं जो समय-समय पर हमें जकड़ लेती हैं।

इस प्रकार भिक्षुओ;
भय चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; क्रोध चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; चिंता चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; अवसाद चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; घबराहट चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है; माइग्रेन चेतना हमें निश्चित समय पर जकड़ सकती है;

सर्दी/खांसी की शुरुआत कुछ समय में हमें जकड़ सकती है; इत्यादि;

.
और भिक्षुओ, यदि कोई व्यक्ति अवसाद चेतना से ग्रस्त है, जो विलाप करता रहता है और हर समय दुःखी महसूस करता है, अचानक एक शरारती बच्चे को देखता है और यह बच्चा जब भी उसे देखता है तो उस पर हंसता है, और जैसा कि आप भिक्षुओं को देखते हैं, उन क्षणों के लिए, व्यक्ति उदास महसूस नहीं करता है क्योंकि वह उस बच्चे की अचानक हंसी से घिरा हुआ है।
.
और भिक्षुओ; जो व्यक्ति विलाप कर रहा था, उसे अचानक शांति और सहजता का अनुभव क्यों हुआ, जब उसने कुछ क्षणों के लिए एक हंसते हुए बच्चे को देखा?
.
और मैं आप भिक्षुओ को बताता हूँ, ऐसा इसलिए है क्योंकि "हास्य चेतना" उन कुछ क्षणों के लिए "अवसाद चेतना" पर विजय प्राप्त कर लेती है,भिक्षुओं को यह समझ में आ गया है कि "चेतना का आनंदमय रूप" ही 'सभी नकारात्मक प्रकार की चेतनाओं' को वश में करने के लिए आवश्यक है।

.

और भिक्षुओ, चेतना का वह सबसे श्रेष्ठ और आनंदमय रूप क्या है जिसकी आवश्यकता सभी प्रकार की नकारात्मक चेतनाओं पर विजय पाने के लिए होती है?
.

"कृष्ण चेतना" ही उत्तर है भिक्षुओ।
और इस हरे कृष्ण मंत्र का नियमित जाप अन्य सभी प्रकार की चेतनाओं को वश में करने के लिए पर्याप्त है।

मंत्र पाठ:- "हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे'

लेकिन भिक्षुओ, इस मंत्र का जप करते समय, आपको पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए इस मंत्र के जप के दौरान अपनी स्वयं की मंत्र ध्वनि भी सुननी चाहिए।
.

तो भिक्षुओ;
अगली बार, यदि किसी समय हमें "भय चेतना" जकड़ ले, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, ध्यान रहे कि आप अपनी स्वयं की जाप आवाज को ही सुन रहे हों।

.
अगली बार, यदि कभी-कभी हमें क्रोध की चेतना जकड़ ले, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।

.
अगली बार, यदि किसी समय हमें भय की चेतना जकड़ ले, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, ध्यान रहे कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।

.
अगली बार, यदि किसी समय हमें चिंताग्रस्त चेतना जकड़ ले, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।"

.
अगली बार, यदि किसी समय हमें अवसाद की स्थिति का सामना करना पड़े, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।

.
अगली बार, यदि किसी समय हमें "सर्दी/खांसी की अनुभूति" होने लगे, तो आपको तुरंत "हरे कृष्ण मंत्र" का कम से कम कुछ मिनटों तक जाप करना शुरू कर देना चाहिए, तथा यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप अपनी ही आवाज में जाप कर रहे हों।
और इसी तरह;
.
अतः भिक्षुओ; जब कोई "कृष्ण चेतना" के बारे में बात करता है, तो इसका मतलब केवल यह है कि आपके पास एक और केवल एक श्रेष्ठ "हरे कृष्ण मंत्र चेतना का आनंदमय रूप" है, और इस मंत्र का जाप अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर देगा।

+ + + +

/

EXHALE का संचय - नवम्बर-22-2023

छोटी सांस / छोटी साँस छोड़ने की समस्या

EXHALE का संचय - नवम्बर-22-2023

+ +

कई बार व्यक्ति को सुबह उठते ही कई बार जल्दी-जल्दी सांस छोड़ने की इच्छा होती है, क्योंकि उसे ऐसा लगता है कि उसकी सांस अटक रही है।

सांस के कारण घुटन या साँस (Co2) के संचय से बचने के लिए व्यक्ति को कुछ बार नाक के माध्यम से स्पष्ट रूप से बलपूर्वक साँस छोड़नी पड़ती है।

.

अब यह समस्या सांस के पैटर्न में अचानक परिवर्तन के कारण होती है, जहां सांस छोटी होती है और नाक के माध्यम से साँस छोड़ना पर्याप्त या पूर्ण नहीं होता है।

.

हम सांस के पैटर्न को दो तरीकों से ठीक कर सकते हैं;-

.

विधि-1 (नाक की दीवारों के भीतर अंदर ली गई हवा का अवलोकन)

+ + + + + + + + +

सबसे पहले, धीरे-धीरे नाक से 2-3 बार स्पष्ट रूप से सांस छोड़ें

यहाँ व्यक्ति आराम से और तनावमुक्त होकर बैठता है। आँखें बंद हैं, मुँह बंद है।

यहां सांस पर नियंत्रण न रखें, सांस की गति स्वचालित रूप से आगे-पीछे होगी।

.

एक बार फिर नासिका से धीरे-धीरे सांस छोड़ें

.

इसके बाद, आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से, हम तब तक श्वास द्वारा ली गई हवा का निरीक्षण करते रहते हैं, जब तक वह नाक के अंदर नहीं पहुंच जाती, जब तक कि श्वास द्वारा ली गई हवा अपनी अधिकतम लंबाई तक नहीं पहुंच जाती।

अब जब साँस अंदर लेने की प्रक्रिया/वायु अपनी अधिकतम सीमा पर पहुँचती है, तो नाक की दीवारों के भीतर जहाँ साँस अंदर लेना समाप्त होता है, वहीं साँस बाहर छोड़ी जाती है।

.

ऐसा कम से कम एक या दो मिनट तक करें।

.

ऐसा दिन में 2-3 बार करें।

.

अंत [अब आप देखेंगे कि सांस अब पेट तक जा रही है और सांस छोटी नहीं हो रही है]

.

.

विधि 2 (नाक की दीवारों के भीतर अंदर ली गई हवा का अवलोकन)

+ + + + + + + + + + + +

यह श्वास व्यायाम प्रतिदिन किया जाना चाहिए और यह आपको फिट और हमेशा ऑक्सीजन युक्त रहने में मदद करेगा।

और कभी भी आपके पेट पर चर्बी नहीं जमेगी, भले ही आप बार-बार खाना खाते रहें।

- -

आराम से सीधे, स्थिर/स्थिर स्थिति में बैठें/खड़े रहें। अपना मुंह बंद रखें। 10-20 सेकंड तक स्वाभाविक सांस लेने दें

.

नाक से एक या दो बार धीरे-धीरे सांस छोड़ें।

श्वास व्यायाम हमेशा पहले स्पष्ट श्वास छोड़कर शुरू करें।

.

अगली बार सांस छोड़ने के बाद कभी भी अपनी नाक को तर्जनी और अंगूठे से पकड़ें या दबाएँ, अपना मुँह बंद रखें,

.

सिर के अंदर गिनती शुरू करें, 1001, 1002, 1003 ..... (1001 = 1 सेकंड)

.

अधिकतम समय तक पकड़ कर रखें जब तक कि आप और न पकड़ सकें। (आपको अपने फेफड़ों की शक्ति के अनुसार धीरे-धीरे अपने पकड़ के समय को न्यूनतम 45 सेकंड या उससे अधिक तक बढ़ाना चाहिए)

.

सदैव, आपको तब तक सांस रोककर रखनी चाहिए जब तक कि दोबारा सांस लेने की तीव्र इच्छा न हो।

.

जब आप कम से कम 45 सेकंड तक सांस रोके रखने के बाद नाक को छोड़ने की इच्छा महसूस करते हैं, तो आप नाक को छोड़ सकते हैं और कम से कम 45 सेकंड से 1 मिनट तक स्वाभाविक रूप से सांस अंदर-बाहर करने दे सकते हैं।

लेकिन इस दौरान, आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से, आपको प्रत्येक श्वास को, अगले 4-5 श्वासों तक, पेट तक पहुंचने पर ध्यान देना होगा।

.

आपको कभी भी सांस को नियंत्रित करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, सभी साँसें स्वाभाविक होनी चाहिए। अपना मुंह हमेशा बंद रखें।

.

रुकें और कम से कम एक मिनट तक प्रतीक्षा करें।

.

उपरोक्त चरणों को कम से कम एक बार और दोहराएं।

- -

विधि 3 [अनुलोम विलोम]

+ + + + + + + + + +

अनुलोम विलोम करते समय ध्यान रखें कि प्रत्येक श्वास को पेट तक पहुंचते हुए आंतरिक दृष्टि से देखें।

+ + +

वर्तमान क्षण की चेतना / वातानुकूलित चेतना को वश में करने के लिए तटस्थ चेतना पर ध्यान देना - नवम्बर-24-2023

+ +

भिक्षु;

जैसा कि हमने पिछली शिक्षाओं में पाया, उन चेतनाओं पर ध्यान देना जो दुख के विपरीत हैं - चेतनाएं, जो आनंदमय या तटस्थ हैं [[शर्त रहित]] - दुख को वश में करने का रहस्य है।

चेतनाएँ जो दुःख का कारण बनती हैं।

.

अब भिक्षुओ, प्रकृति के नियम में पहले से ही दुःख का कारण बनने वाली चेतनाओं के लिए इलाज मौजूद है, और भिक्षुओ, वह इलाज क्या है?

.

"हमेशा वर्तमान क्षण में जीना और तटस्थ चेतना पर ध्यान देना [ऐसी चेतना जो लालसा/घृणा/भ्रम/आसक्ति से प्रभावित न हो]",हर क्षण तटस्थ चेतना पर ध्यान देने से, दुःख का कारण बनने वाली चेतनाओं से ध्यान हट जाता है।

.

इस प्रकार भिक्षु का;

उदाहरण के लिए, टीवी देखते समय, व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने और प्रत्येक शब्द को सुनने का प्रयास करना चाहिए [स्वर चेतना]।

.

चलते समय, व्यक्ति को ध्यान केन्द्रित करने तथा आसपास से गुजरने वाली प्रत्येक आवाज [स्वर चेतना] को सुनने का प्रयास करना चाहिए।

.

सभा में लोगों से बात करते समय या सभा में या किसी खुले स्थान में चुपचाप बैठते समय, व्यक्ति को पूरी तरह से सुनी जा रही आवाजों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए [स्वर चेतना]।

.

<u>दुःख का कारण बनने वाली चेतनाओं को वश में करने के लिए हमेशा अपना ध्यान तटस्थ या आनंदमय चेतनाओं की ओर केंद्रित करें।</u>

.

भिक्षुओ, वर्तमान क्षण में जीने के लिए अन्य कौन सी तटस्थ चेतनाएं हैं जिन पर ध्यान दिया जा सकता है?

.

कोई भी चेतना जिसे कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ रूप से देखता है, वह तटस्थ चेतना होती है, लेकिन व्यक्ति को उन पर इस तरह ध्यान केंद्रित करना चाहिए कि अन्य सभी चेतनाएं दब जाएं, इसका मतलब है कि तटस्थ या आनंदमय चेतना हमेशा आपके मन और पदार्थ (शरीर) का प्राथमिक केंद्र होती है।

.

भिक्षुओ; सदैव वर्तमान क्षण में रहते हुए, प्राथमिक ध्यान के साथ तटस्थ या आनंदमय चेतना पर ध्यान देना ही वह तरीका है जिससे एक भिक्षु दुःख का कारण बनने वाली चेतनाओं को वश में कर सकता है।

.

+ + +

.

आईफोन के संदर्भ में आत्मा की व्याख्या

iPhone v/s SOUL का सफ़र - Nov-26-2023

+ +

भिक्षुओ,

जैसे एक प्राणी [नाम-रूप] को एक आईफोन और विभिन्न सॉफ्टवेयर/ऐप दिए जाते हैं जिन्हें आईफोन पर जोड़ा/हटाया जा सकता है,

.

उसी तरह भिक्षुओ; एक आत्मा को यह शरीर और चेतना दी गई है जिसे एक आत्मा नाम-रूप के जन्म से शुरू होने वाले जीवन चक्र में इकट्ठा करती है / बदलती है / हटाती है

.

और जिस तरह आईफोन के नष्ट होने का मतलब यह नहीं है कि कोई प्राणी [नाम-रूप] नए आईफोन का उपयोग करना बंद कर देगा, उसी तरह भिक्षुओ, शरीर [नाम-रूप] की मृत्यु का मतलब यह नहीं है कि आत्मा की यात्रा समाप्त हो गई है।

,

दोनों ही मामलों में;

एक प्राणी [नाम-रूप] एक नया आईफोन प्राप्त करना जारी रखता है, और सभी पिछले सॉफ्टवेयर और डेटा को GOOGLE खाते की मदद से नए आईफोन में ले जाया जाता है।

.

उसी तरह भिक्षुओ; एक आत्मा नया शरीर [नाम-रूप] प्राप्त करना जारी रखती है, केवल इस मामले में, एक प्राणी [नाम-रूप] को जुड़ने के लिए निब्बान और आत्म-साक्षात्कार से गुजरना पड़ता है

पुरानी चेतनाओं के साथ जो आत्मा का हिस्सा हैं, जो शरीर के कई जन्म और मृत्यु चक्रों के दौरान एकत्रित होती हैं।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, जिस प्रकार एक iPhone को पिछले फ़ोन डेटा को लाने के लिए एक GOOGLE खाते से जुड़ना चाहिए, उसी तरह भिक्षुओ, एक प्राणी [नाम-रूप] को जन्म और मृत्यु के चक्र को समझने के लिए, आत्म-साक्षात्कार के साथ आत्मा से जुड़ना सीखना चाहिए।

+ + +

.

चेतना का समाधान इसमें निहित है
वर्तमान क्षण की चेतना - प्रकृति का नियम - दिसम्बर-4-2023

==========

भिक्षुओ, सतही स्तर पर अवसाद चेतना, क्रोध चेतना, घबराहट चेतना, चिंता चेतना, सर्दी खांसी चेतना, बुखार चेतना, माइग्रेन चेतना का समाधान क्या है?

+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षु;

हम अपना ध्यान एक चेतना से दूसरी चेतना पर स्थानांतरित करते रहते हैं, और जिस चेतना पर हम ध्यान देते हैं, उसकी प्रकृति ही यह तय करती है कि हम आनंदित/तटस्थ अवस्था में हैं या दुःखी अवस्था में।

.

लेकिन भिक्षुओ, प्रकृति का नियम उन चेतनाओं का इलाज प्रदान करता है जो दुख का कारण बनती हैं, और यह कैसे काम करता है?

उत्तर: वर्तमान क्षण की चेतनाओं पर केन्द्रित और पूर्ण/निम्नित ध्यान, जो आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की हैं, उन सभी अन्य चेतनाओं को वश में कर लेंगी जो समय-समय पर हमें जकड़ लेती हैं।

.

यद्यपि यह उन चेतनाओं का सतही समाधान है जो हमें दुःख देती हैं, लेकिन हम उन चेतनाओं पर ध्यान देने से खुद को मुक्त कर सकते हैं जो दुःख देती हैं और इसके लिए

स्पष्ट रूप से उन चेतनाओं की ओर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए जो आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की हैं।

* * गहरे स्तर पर दुख का कारण बनने वाली चेतनाओं को जड़ से उखाड़ने के लिए, व्यक्ति को निब्बान, चेतना की शुद्धि और अंतर्दृष्टि ध्यान के मार्ग से गुजरना होगा, जैसा कि मेरे पिछले पोस्टों में सिखाया गया है **

.

उदाहरण के लिए, हमें अपने आस-पास सुनाई देने वाली आवाज़ों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए या पूरी तरह से ध्यान लगाना चाहिए। टीवी सेट, पक्षियों, मोटरों, वाहनों, झीलों, समुद्र आदि से आने वाली आवाज़ें आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की होती हैं, और हर पल उन पर ध्यान देने, हर शब्द, शोर और आवाज़ को सुनने से हमारा ध्यान उन चेतनाओं की ओर चला जाता है जो दुख की श्रेणी की नहीं होती हैं।

.

भी, "हरे कृष्ण मंत्र का जाप",और अपने स्वयं के मंत्रोच्चार को सुनना, पूरी तरह से एकाग्र होना, डूब जाना, और मंत्रोच्चार की जा रही आवाज पर पूरा ध्यान देना, उन चेतनाओं को भी वश में कर लेगा जो आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की नहीं हैं।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, स्पष्ट रूप से अपने प्राथमिक ध्यान को आनंदमय/तटस्थ प्रकृति की चेतनाओं पर केंद्रित करना ही वह तरीका है जिससे एक भिक्षु उन सभी चेतनाओं को वश में करता है जो दुखी प्रकृति की हैं (चेतनाओं को वश में करना)।अवसाद चेतना, क्रोध चेतना, घबराहट चेतना, चिंता चेतना, सर्दी खांसी चेतना, बुखार चेतना, माइग्रेन चेतना आदि)

+ + +

.

संवेदना का उदय/वश में होना बनाम चेतना का उदय/वश में होना

उठते ही चेतना को वश में करना - प्रकृति का नियम - दिसम्बर-8-2023

+ + + + + + + + + + + +

भिक्षु;

धन्य भगवान बुद्ध ने हमें पहले ही संवेदनाओं के उत्पन्न होते ही उन्हें देखने की तकनीक बता दी है, तथा संवेदनाओं के उत्पन्न होते ही उन्हें निष्पक्षता तथा समता के साथ देखने की तकनीक बता दी है, और इससे संवेदनाएं प्रारम्भ से ही वश में हो जाती हैं।

.

आज भिक्षुओ, मैं तुम्हें चेतना के बारे में यही बताऊंगा तथा बताऊंगा कि चेतना के उदय होने पर उसे कैसे वश में किया जाए।

.

इस मामले में भिक्षुओ, व्यक्ति किसी भी ऐसी चेतना के उदय के प्रति सचेत रहता है जो दुख का कारण बन सकती है और यहाँ एक भिक्षु, ऐसी दुखदायी प्रकार की चेतना के उदय के प्रति सचेत रहते हुए, "तुरंत अपना ध्यान उस चेतना की ओर मोड़ता है जो आनंदमय या उदासीन प्रकार की होती है"।

.

एक भिक्षु पहले से ही ऐसी कुछ आनंदमय या तटस्थ चेतनाओं की पहचान कर चुका होता है और उन्हें नियंत्रित करना सीख चुका होता है, तथा उन्हें प्रशिक्षित कर चुका होता है कि जैसे ही एक भिक्षु को ऐसी चेतनाएं जागती हुई दिखाई दें जो उसे दुख पहुंचा सकती हैं, वह तुरंत अपना ध्यान इन आनंदमय या तटस्थ चेतनाओं की ओर मोड़ ले।

.

यहां एक भिक्षु जानता है कि प्रकृति के नियम के अनुसार, हम एक चेतना से दूसरी चेतना पर ध्यान स्थानांतरित करते रहते हैं, और जिस चेतना की प्रकृति पर हम ध्यान देते हैं, वही तय करती है कि हम आनंदमय/तटस्थ अवस्था में हैं या दुखमय अवस्था में।

.

प्रकृति का नियम उन चेतनाओं का भी उपचार करता है जो दुःख का कारण बनती हैं, और यह कैसे काम करता है?

उत्तर: वर्तमान क्षण की चेतनाओं पर केन्द्रित और पूर्ण/निम्नित ध्यान, जो आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की हैं, उन सभी अन्य चेतनाओं को वश में कर लेंगी जो समय-समय पर हमें जकड़ लेती हैं।

.

हालाँकि यह उन चेतनाओं का सतही स्तर का समाधान है जो हमें दुख पहुँचाती हैं, फिर भी हम खुद को उन चेतनाओं पर ध्यान देने से मुक्त कर सकते हैं जो दुख का कारण बनती हैं और स्पष्ट रूप से उन चेतनाओं पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जो आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की हैं। सबसे गहरे स्तर पर दुख का कारण बनने वाली चेतनाओं को जड़ से उखाड़ने के लिए, व्यक्ति को निब्बान और अंतर्दृष्टि ध्यान के मार्ग से गुजरना होगा जैसा कि मेरे पिछले पोस्ट में सिखाया गया है।

.

उदाहरण के लिए, हमें अपने आस-पास सुनाई देने वाली आवाज़ों पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित करना चाहिए। टीवी सेट, पक्षियों, मोटरों, वाहनों, झीलों, समुद्र आदि से आने वाली आवाज़ें आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की होती हैं, और हर पल उन पर ध्यान देने, हर शब्द, शोर और आवाज़ को सुनने से हमारा ध्यान उन चेतनाओं की ओर चला जाता है जो दुख की श्रेणी की नहीं होती हैं।

.

अथवा हरे कृष्ण मंत्र का जाप करना, तथा अपनी स्वयं की वाणी में मंत्रोच्चार सुनना, पूर्णतः एकाग्रचित्त होकर, डूबे हुए, मंत्रोच्चार की वाणी पर पूरा ध्यान देना, उन चेतनाओं को वश में कर लेगा जो आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की नहीं हैं।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, स्पष्ट रूप से अपने प्राथमिक ध्यान को आनंदमय/तटस्थ प्रकृति की चेतनाओं पर केन्द्रित करना ही वह तरीका है जिससे भिक्षु सभी प्रकार की चेतनाओं को वश में करते हैं जो दुखी प्रकृति की होती हैं (अवसाद चेतना, क्रोध चेतना, घबराहट चेतना, चिंता चेतना, सर्दी खांसी चेतना, बुखार चेतना, माइग्रेन चेतना, आदि)

.

एक भिक्षु को किस प्रकार प्रशिक्षित किया जाता है कि वह अपना ध्यान आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना की ओर लगाए, ताकि वह उस चेतना को वश में कर सके जो उसके लिए दुख का कारण बन सकती है?

+ + + + + + + + +

स्वयं को निरीक्षण करने के लिए प्रशिक्षित करने का एक उदाहरणआनंदित या तटस्थ प्रकार की चेतना,

यहां, एक भिक्षु कई सप्ताह तक 'हरे कृष्ण मंत्र' का जाप करना सीखता है और चलते, बैठते या सोते समय 'हरे कृष्ण मंत्र' का जाप करना जारी रखता है और इस प्रकार उसे अपनी इच्छानुसार हमेशा 'हरे कृष्ण मंत्र' पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

.

इसी तरह, एक भिक्षु खुद को हमेशा पक्षियों, झीलों, समुद्र और टीवी सेटों से आने वाली आवाज़ों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित करता है [आसपास या पास की आवाज़ों से आने वाले प्रत्येक शब्द को सुनने पर ध्यान केंद्रित करता है]

.

एक बार जब आप ध्यान को आनंदित या तटस्थ प्रकार की चेतना पर स्थानांतरित करने के लिए प्रशिक्षित हो जाते हैं;-

.

एक साधु जब सर्दी/खांसी की चेतना को उठते हुए देखता है, तो वह जानता है कि दुख जैसी चेतना उत्पन्न हो रही है, वह तुरंत अपना ध्यान "हरे कृष्ण मंत्र" के जाप पर केंद्रित कर लेता है या अपने आस-पास से आने वाले हर शब्द या आवाज़ पर अपना ध्यान केंद्रित कर लेता है। आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर स्विच करते समय, वह यह भी सुनिश्चित करता है कि वह अपना ध्यान पूरी तरह से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर केंद्रित करे। एक साधु ने पहले से ही खुद को "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करने के लिए प्रशिक्षित किया है या खुद को प्रशिक्षित करके अविभाजित रूप से ध्यान केंद्रित करना सीखा है, उसका ध्यान आस-पास से आने वाले हर शब्द या आवाज़ को सुनने पर है।

.

एक भिक्षु जब अवसाद चेतना को उठते हुए देखता है, तो वह जानता है कि दुख जैसी चेतना उत्पन्न हो रही है, वह तुरंत अपना ध्यान "हरे कृष्ण मंत्र" के जाप पर केंद्रित कर देता है या अपने आस-पास से आने वाले हर शब्द या आवाज़ को सुनने पर अपना ध्यान केंद्रित करता है। आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर स्विच करते समय, वह यह भी सुनिश्चित करता है कि वह अपना ध्यान पूरी तरह से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर केंद्रित करे। एक भिक्षु ने पहले से ही खुद को "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करने के लिए प्रशिक्षित किया है या खुद को प्रशिक्षित करके, अपने आस-पास से आने वाले हर शब्द या आवाज़ को सुनने पर अपना ध्यान केंद्रित करना सीखा है।

.

एक भिक्षु जब चिंता चेतना को उठते हुए देखता है, तो वह जानता है कि दुख जैसी चेतना उभर रही है, वह तुरंत अपना ध्यान "हरे कृष्ण मंत्र" के जाप पर केंद्रित करता है या अपने आस-पास से आने वाले हर शब्द या आवाज़ पर अपना ध्यान केंद्रित करता है। आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर स्विच करते समय, वह यह भी सुनिश्चित करता है कि वह अपना ध्यान पूरी तरह से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर केंद्रित करे। एक भिक्षु ने पहले से ही खुद को "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करने के लिए प्रशिक्षित किया है या खुद को प्रशिक्षित करके, अपने आस-पास से आने वाले हर शब्द या आवाज़ को सुनने पर अपना ध्यान केंद्रित करना सीखा है।

.

एक भिक्षु जब भय चेतना को उठते हुए देखता है, तो वह जानता है कि दुख जैसी चेतना उत्पन्न हो रही है, वह तुरंत अपना ध्यान "हरे कृष्ण मंत्र" के जाप पर केंद्रित कर लेता है या अपने आस-पास से आने वाले हर शब्द या आवाज़ पर अपना ध्यान केंद्रित कर लेता है। आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर स्विच करते समय, वह यह भी सुनिश्चित करता है कि वह अपना ध्यान पूरी तरह से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर केंद्रित करे। एक भिक्षु ने पहले से ही खुद को "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करने के लिए प्रशिक्षित किया है या खुद को प्रशिक्षित करके अविभाजित रूप से ध्यान केंद्रित करना सीखा है, उसका ध्यान आस-पास से आने वाले हर शब्द या आवाज़ को सुनने पर है।

.

इत्यादि.

+ + + +

.

आनंदित या तटस्थ चेतना पर ध्यान करना
दुःख का कारण बनने वाली चेतनाओं का समाधान है। - दिसम्बर-14-2023
+++++++++++++++++++++++++++++++

आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान करना दुख का कारण बनने वाली चेतनाओं का समाधान है।

.

यहां साधक स्वयं को सदैव उस चेतना की ओर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित करता है जो आनंदमय या तटस्थ है।

.

अपने आस-पास की आवाजों के प्रत्येक शब्द को सुनने पर ध्यान केन्द्रित करना या केवल हरे कृष्ण मंत्र का जाप करना, वह तरीका है जिससे साधक अपने दैनिक जीवन में प्रत्येक अंतर्क्रिया के बाद आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए स्वयं को प्रशिक्षित करता है।

.

जप के दौरान विचारों के प्रवाह से बचते हुए आनंदमय या तटस्थ चेतना पर अविभाजित और पूर्ण ध्यान/ध्यान दिया जाता है और हरे कृष्ण मंत्र जप की अपनी आवाज सुनते समय या हमारे आसपास टीवी या समुद्र या झीलों या कहीं से भी आने वाली हर आवाज को सुनते समय विचारों के प्रवाह से बचा जाता है।

++.

.+++++++

++++++

शारीरिक संवेदनाओं (दर्द, खुजली, आदि) और मानसिक सामग्री (चिंता, भय आदि) का समाधान // संवेदनाओं का समाधान बनाम चेतना - दिसम्बर-25- 2023

++++++++++++++++++++++++++++++++++++

<u>भिक्षुओ; यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण खोज है क्योंकि मैं आत्म-साक्षात्कार की ओर अपनी यात्रा जारी रखता हूँ।</u>

.

भिक्षु;

शरीर की संवेदनाओं (कट, दर्द, खुजली, जलन आदि की अनुभूति) का समाधान इस बात में निहित है कि जैसे ही आप ऐसा महसूस करें, तुरंत ही आनंदपूर्ण या तटस्थ प्रकार की संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करना सीखें।

दुख जैसी संवेदनाएं शरीर पर महसूस की जाती हैं। अतीत में, हमने सीखा है कि मन की आंख या आंतरिक दृष्टि या ध्यान को मन द्वारा निर्देशित अगले शारीरिक संवेदना पर स्थानांतरित करना, पिछली संवेदनाओं के वश में होने या नरम होने का संकेत देता है। लेकिन भिक्षुओं, मन द्वारा निर्देशित अगली संवेदना का यह अवलोकन एक तनावपूर्ण प्रक्रिया है, क्योंकि व्यक्ति को अगली संवेदनाओं पर ध्यान देना जारी रखना चाहिए ताकि पिछली संवेदना को अस्थायी और वश में किया जा सके।

.

इसी प्रकार भिक्षुओ; "मानसिक सामग्री चेतना" (चिंता, भय, अवसाद, तनाव, आदि का अचानक प्रकट होना) का समाधान "मानसिक सामग्री" के प्रकट होते ही तुरंत आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर ध्यान केंद्रित करना सीखने में निहित है।
दुख प्रकार की "चेतनाएं" आंतरिक दृष्टि में प्रकट होती हुई महसूस होती हैं। जैसे ही वह चेतना, जो दुख का कारण बनती है, प्रकट होती है, व्यक्ति तुरंत और स्पष्ट रूप से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतनाओं की ओर ध्यान केंद्रित करता है, ताकि वह नई प्रकट होने वाली चेतना से आहत या ग्रस्त न हो जाए।

.

लेकिन भिक्षुओ, हम चेतना या शारीरिक संवेदना का वह "आनंदमय या तटस्थ प्रकार" कैसे खोज सकते हैं, जिस पर हम दुःखदायी शारीरिक संवेदनाओं या दुःखदायी चेतनाओं के उठने पर तुरंत ध्यान केंद्रित कर सकें?

.

भिक्षुओं; यहाँ "टीहवा का झोंका"ऐसी ही एक शारीरिक संवेदना के रूप में पहचाना जाता है जो तटस्थ या आनंदमय है। इसी तरह, ""आवाज़ चेतना"इसकी पहचान एक ऐसी चेतना के रूप में की जाती है जो तटस्थ या आनंदित होती है।

.

शारीरिक संवेदनाओं (दर्द, खुजली आदि की अनुभूति) और मानसिक संवेदनों (चिंता का प्रकट होना) के समाधान के लिएचेतना , डरचेतना आदि) एक भिक्षु उन्हें निम्नानुसार प्रशिक्षित करेगा: -

.

1)

आनंदमय या उदासीन प्रकार की शारीरिक संवेदना पर ध्यान केंद्रित करने के प्रशिक्षण के लिए [(शारीरिक संवेदना के रूप में वायु के स्पर्श पर ध्यान केंद्रित करना)]

शरीर पर हवा का स्पर्श महसूस होना एक शारीरिक संवेदना है

चरण:

यह बेहतर होगा कि भिक्षु को अपना स्थान ऐसी जगह पर स्थानांतरित करना चाहिए जहां भरपूर हवा महसूस हो।

विपश्यना में सिखाया गया है कि हम नाक पर हवा का स्पर्श क्यों नहीं महसूस करते?

यहाँ एक भिक्षु, चलते हुए, सोते हुए, बैठते हुए या किसी भी स्थिति में, शरीर के किसी भी हिस्से पर हवा के स्पर्श को देखता रहता है। अब विपश्यना में सिखाई गई अनापान श्वास अवलोकन तकनीक में, हवा के स्पर्श को अंडाकार आकार की नाक की नोक के किनारे पर महसूस करना सिखाया जाता है, लेकिन भिक्षुओं, नाक की नोक पर हवा के स्पर्श के लंबे समय तक अवलोकन से कंपन पैदा हो सकता है, और ये कंपन संस्कार या मानसिक सामग्री को जन्म दे सकते हैं जो कि वातानुकूलित है, और जो मेरे मामले में मेरे निष्क्रिय टिनिटस मुद्दे को सक्रिय करता है। इसलिए, मैं नाक की नोक पर हवा के स्पर्श को देखने से बचने जा रहा हूँ और इसके बजाय शरीर पर कहीं भी महसूस किए गए हवा के स्पर्श को देखूँगा।

.

<u>भिक्षुओ, शरीर पर वायु के स्पर्श को देखते समय सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि भिक्षुओ को शरीर पर महसूस होने वाली अन्य सभी शारीरिक संवेदनाओं से ऊपर वायु के स्पर्श को देखने का प्रशिक्षण देना चाहिए।</u>

यह एक ऐसा प्रशिक्षण है जिसमें कुछ सप्ताह लग सकते हैं, जब तक कि भिक्षु 24 घंटे सातों दिन शरीर की अन्य सभी संवेदनाओं पर "वायु के स्पर्श" का निरीक्षण करना और उसे नियंत्रित करना नहीं सीख जाता।

.

उदाहरण के लिए जब "शरीर में खुजली" की अनुभूति होती है, तो भिक्षु तुरंत [और स्पष्ट रूप से] अपना ध्यान शरीर पर कहीं भी हवा के स्पर्श को देखने पर केंद्रित कर देता है, इस तरह से कि शरीर पर कहीं भी महसूस होने वाली अन्य सभी संवेदनाएँ अनदेखा हो जाती हैं या दब जाती हैं। जब भी शरीर में कोई संवेदना महसूस होती है, तो भिक्षु अपना पूरा ध्यान हवा के स्पर्श को देखने पर केंद्रित करता है।

.

एक भिक्षु ऊपर बताई गई सभी अन्य शारीरिक संवेदनाओं पर भी यही तकनीक लागू करता है।

.

2)

आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना पर ध्यान केंद्रित करने के प्रशिक्षण के लिए [(सुखमय या तटस्थ प्रकार की चेतना के रूप में स्पष्ट रूप से "वाक् चेतना" पर ध्यान केंद्रित करना)]

चरण:

साथ शुरू करने के लिए:

इस मामले में, एक भिक्षु कई हफ्तों तक और रोज़ाना दिन में कई बार हरे कृष्ण मंत्र का जाप कर सकता है, और जाप करते समय वह अपनी आवाज़ के प्रत्येक शब्द को सुनने पर भी पूरा ध्यान देता है, और इस तरह एक भिक्षु खुद को हर समय 24/7 "वाक् चेतना" पर ध्यान देने के लिए प्रशिक्षित करता है। यह एक ऐसा प्रशिक्षण है जिससे हर भिक्षु को गुजरना चाहिए ताकि मन को तुरंत वाक् चेतना को अन्य सभी चेतनाओं पर हावी होने के लिए प्रशिक्षित किया जा सके जो दैनिक आधार पर समय-समय पर आंतरिक दृष्टि में दिखाई देती हैं।

.

यहाँ एक भिक्षु चलते, सोते, बैठते या किसी भी स्थिति में "ध्वनि चेतना" को देखता या सुनता रहता है, अर्थात अपने आस-पास या आसपास के हर शब्द या आवाज को सुनता है।

इस मामले में, एक भिक्षु को स्वयं को प्रशिक्षित करना होगा कि वह दिन भर, चलते, सोते या बैठते समय, 24x7 टीवी सेट से आने वाले प्रत्येक शब्द, आसपास की प्रकृति, पक्षियों, झीलों, समुद्र आदि से आने वाली आवाजों को सुने।

.

भिक्षुओं; "स्वर चेतना या अपने आस-पास या उसके आस-पास के हर शब्द या आवाज को सुनने" का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा यह है कि भिक्षु को उन्हें अन्य चेतनाओं पर, जो आंतरिक दृष्टि से प्रकट होती हुई महसूस होती हैं, "अपने आस-पास या उसके आस-पास के हर शब्द या आवाज को देखने या सुनने" के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए।

.

यह एक ऐसा प्रशिक्षण है जिसके लिए कुछ सप्ताह की आवश्यकता हो सकती है, जब तक कि भिक्षु हर समय 24/7, अन्य सभी चेतनाओं (अवसाद, भय, चिंता, आदि) पर "ध्वनि चेतना, या अपने आस-पास के प्रत्येक शब्द या आवाज" को देखना या सुनना नहीं सीख जाता है।

.

उदाहरण के लिए जब भय या अवसाद या तनाव आंतरिक दृष्टि में प्रकट होता है, तो एक भिक्षु तुरंत [और स्पष्ट रूप से] अपना ध्यान ध्वनि चेतना को देखने पर केंद्रित करता है, इस तरह से कि आंतरिक दृष्टि में महसूस की जा रही या दिखाई देने वाली अन्य सभी चेतनाएँ अनदेखा या दबा दी जाती हैं। जब भी कोई अन्य चेतना आंतरिक दृष्टि में प्रकट होती है, तो एक भिक्षु अपना पूरा अविभाजित तनाव और ध्यान ध्वनि चेतना को देखने या सुनने पर केंद्रित करता है।

.

एक भिक्षु ऊपर बताई गई सभी अन्य चेतनाओं पर भी यही तकनीक लागू करता है।

.

इस मामले में, एक भिक्षु कई हफ्तों तक और रोज़ाना दिन में कई बार हरे कृष्ण मंत्र का जाप कर सकता है, और जाप करते समय वह अपनी आवाज़ के प्रत्येक शब्द को सुनने पर भी पूरा ध्यान देता है, और इस तरह एक भिक्षु खुद को हर समय 24/7 "वाक् चेतना" पर ध्यान देने के लिए प्रशिक्षित करता है। यह एक ऐसा प्रशिक्षण है जिससे हर भिक्षु को गुजरना चाहिए ताकि मन को तुरंत वाक् चेतना को अन्य सभी चेतनाओं पर हावी होने के लिए प्रशिक्षित किया जा सके जो दैनिक आधार पर समय-समय पर आंतरिक दृष्टि में दिखाई देती हैं।

.

एक भिक्षु, किसी भी प्रकार के दुख के उठने पर ऊपर से नीचे और रिवर्स बॉडी स्कैन करना भी सीखता है, जो कि कुछ ही सेकंड में शरीर को ऊपर से नीचे और रिवर्स स्कैन करता है, जैसा कि मैंने अपनी पिछली पोस्ट में सिखाया है।

+ + + +

+ +

लक्ष्य "सतिपत्तन सुत्त" का उन्नत रूप प्रस्तुत करना है - जनवरी-2-2023

+ +

sunildudia #विपश्यना #सतिपत्तनसुत्त #निब्बान #आत्मसाक्षात्कार

भिक्षु;

.

जबकि, बुद्ध का सतिपत्तन सुत्त, विपश्यना का सार है जिसे वीडियो प्रारूप में कुछ ही पृष्ठों या 30 मिनट से भी कम समय में समझाया गया है और यह एक सैद्धांतिक पाठ अधिक है;

.

जब उचित ज्ञान प्राप्त हो जाएगा तो मैं "सतिपत्तन सुत्त" का अधिक उन्नत, व्यावहारिक रूप प्रस्तुत करने का इरादा रखता हूँ।

.

मैं स्वयं को ऐसा करने के लिए उपयुक्त मानता हूँ, क्योंकि मैं आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर निरन्तर आगे बढ़ रहा हूँ, क्योंकि मेरा मानना है कि ऐसे बहुत कम लोग हैं, जिन्होंने विपश्यना का ज्ञान प्रदान करने के लिए यह मार्ग अपनाया है, जो दूसरों को इसे व्यावहारिक रूप से समझने में मदद करेगा, न कि केवल सैद्धांतिक या बौद्धिक रूप से, जहाँ लक्ष्य साधक को विपश्यना की तकनीकों के माध्यम से निर्वाण और आत्म-साक्षात्कार तक पहुँचने की चरणबद्ध प्रक्रिया सिखाना है।

.

इसके अलावा, मुझे गाइड को और अधिक मजबूती से पूरा करने के लिए "कृष्ण चेतना" से कुछ दिशा-निर्देश लेने पड़ सकते हैं।

.

और ऑफ-कोर्स-;

इसके बाद मैं 'प्रशिक्षक को प्रशिक्षित करने की पद्धति' को 'उच्च भिक्षुओं' को प्रशिक्षित करने के लिए लागू करूंगा, जो तब अपने साधकों और सामान्य लोगों को विपश्यना सिखाने का यह उन्नत या अलग और अधिक व्यावहारिक तरीका सिखा सकते हैं।

+ + + + + +

अस्तित्व के तीन चिह्न और उनका समाधान संक्षेप में - 6 जनवरी 2023

+ +

* * यह ओवर-राइड्स पिछले पोस्टों में शरीर की संवेदनाओं को देखने के तरीके पर दी गई एक और व्याख्या है **

भिक्षुओ, पिछले ब्लॉगों में हमने वाक् चेतना की पहचान आनंदमय या तटस्थ चेतना के रूप में की है।

भिक्षु;

बुद्ध ने हमें अस्तित्व के तीन चिन्हों के बारे में बताया है

.

अनित्य-दुःख-अनत्ता

अस्थायित्व - दुःख - अ-स्व

.

अब, "वाक् चेतना", चेतना का एक तटस्थ या आनंदमय रूप है और अविभाजित है, और "वाक् चेतना" पर दृढ़ ध्यान मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं का समाधान है।

.

जबकि "मानसिक सामग्री" कोई आत्म (अनत्ता) नहीं है, वे शून्य हैं, किसी भी पदार्थ से रहित हैं और खाली हैं और केवल मन द्वारा महसूस या अनुभव किया जा सकता है, "शारीरिक संवेदनाएं" एक आत्म में निहित हैं जो भौतिक प्रकृति (पृथ्वी, अग्नि, जल और वायु से बनी) है,

लेकिन भिक्षुओ;

उपर्युक्त दोनों मामलों में, 'शारीरिक संवेदना' या 'मानसिक सामग्री' से उत्पन्न होने वाली भावना, अनात्मा (अनत्ता) के रूप में प्रदर्शित होती है, यानी अनुभव स्वयं शून्य या आत्महीन और अनित्य है और इस प्रकार एक बुद्धिमान भिक्षु अपना ध्यान तुरंत, चौबीसों घंटे हर समय, अनित्य [संस्कृत] या (अनिच्चा [पाली]) [या "के मंत्रों" के बोले गए शब्द के रूप में, "वाणी चेतना" के मंत्रों पर केंद्रित करता है।हरे कृष्ण मंत्र"के मामले मेंकृष्ण चेतना]

.

अब भिक्षुओ;

इस प्रकार आपको अपने आप को मानसिक तत्वों या शारीरिक संवेदनाओं को वश में करने, शांत करने या गायब करने के लिए प्रशिक्षित करना होगा, जो दैनिक जीवन में दुख का स्रोत हैं।

.

एक भिक्षु, यह समझकर कि "वाक् चेतना" का उपयोग सभी प्रकार के दुखों को कम करने के लिए किया जा सकता है, निम्नलिखित तरीकों से 24/7 स्वयं को प्रशिक्षित करना जारी रखता है: -

.

जब वह शरीर में कटने, खुजली, दर्द आदि की अनुभूति के रूप में दुख से प्रभावित होता है, तो वह तुरंत अपना ध्यान अनित्य या अनिच्चा (जिसका अर्थ है वर्तमान क्षण में महसूस किए जा रहे दुख की अस्थायी स्थिति) शब्द के जाप पर केंद्रित कर लेता है। वह अनित्य, अनित्य, अनित्य शब्द का जाप जारी रखता है और जाप करते समय वह केवल बोले गए शब्द 'अनित्य' के शब्द या जाप की आवाज को ही सुनता है और कुछ नहीं, वह अनित्य शब्द के जाप के दौरान विचार या किसी भी अन्य बातचीत से बचना सुनिश्चित करता है और जाप करता है और अपनी स्वयं की जाप की आवाज को इस तरह सुनता है कि केवल 'अनित्य' शब्द का जाप ही उसे दिखाई देता है, और वह वर्तमान शरीर की संवेदनाओं की भावनाओं को अनदेखा करते हुए बोले गए शब्द 'अनित्य' की "वाक् चेतना" पर पूरा ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करता है और इस तरह जाप करता है कि अंततः वह जाप पर तब तक हावी रहता है जब तक कि शरीर की संवेदना शांत, दबी या गायब नहीं हो जाती।

.

वह स्वयं को इस प्रकार 24/7 प्रशिक्षित करता है, कुछ सप्ताहों के लिए, 24/7, और जब भी शरीर में संवेदनाएं महसूस होती हैं, तो वह तुरंत बोले गए शब्द अनित्य का इस तरह से जाप करता है कि यह शरीर की संवेदना की चेतना को दबा देता है और केवल अनित्य की वाचिक चेतना ही उसे दिखाई देती है।

.

और भिक्षुओ; कुछ सप्ताह तक इस प्रकार से स्वयं को प्रशिक्षित करने के बाद, भिक्षु को यह ध्यान आता है कि जब भी दर्द, कट, खुजली आदि के रूप में शरीर में संवेदना उत्पन्न होती है, और वह तुरन्त अनित्य शब्द का जाप करता है, तो वह देखता है कि जाप शब्द अब शरीर की संवेदनाओं से उत्पन्न होने वाली दुःख की भावना को तुरन्त दबा देता है और शरीर की संवेदनाएं तुरन्त दबा दी जाती हैं, क्योंकि उसने अनित्य या हरे कृष्ण मंत्र के उच्चारित शब्दों के साथ अपनी संवेदनाओं को दबाने के लिए लम्बा प्रशिक्षण लिया है।

.

एक महत्वपूर्ण बात यह भी है कि एक भिक्षु को यह पता है कि जब भी वह जप के दौरान विचारों, अन्य सांसारिक अंतर्क्रियाओं के साथ 'अनित्य' जप शब्द सुनता है, या जब वह अनित्य के जप की आवाज को सुनने के लिए दृढ़ और अविभाजित ध्यान नहीं देता है, तो वह उस जप शब्द को बर्बाद कर देता है और अनित्य के जप से लाभान्वित नहीं होता है।

.

इसलिए भिक्षुओ; अनित्य या हरे कृष्ण मंत्र का जाप करते समय आपको केवल बोले जा रहे शब्दों और आवाज को ही सुनना चाहिए, अन्य कुछ नहीं, कोई विचार नहीं, कोई अन्य बातचीत नहीं।

.

भिक्षुओं और यही सिद्धांत "मानसिक सामग्री" के समाधान के लिए भी लागू होता है। एक भिक्षु अवसाद चेतना, क्रोध चेतना, चिंता चेतना, घबराहट चेतना आदि का सामना करने पर तुरंत वाचिक चेतना पर स्विच करता है, और किसी भी रूप में मानसिक सामग्री के उठने पर अनित्य या हरे कृष्ण मंत्र की वाचिक चेतना को नियंत्रित करने के लिए खुद को प्रशिक्षित करता है।

.
यह एक ऐसा प्रशिक्षण है जिसे प्रत्येक भिक्षु तब तक करता है जब तक कि मंत्र की आवाज केवल मंत्र के बोले गए शब्दों को सुनकर शरीर की संवेदनाओं और मानसिक सामग्री को वश में नहीं कर लेती।

+ + + + + +

"ध्वनि चेतना" के साथ मन और पदार्थ से परे जाना - जनवरी-7-2023-

---

भिक्षु;

.

जबकि मैंने बहुत पहले ही मन (मानसिक विषय-वस्तु) को पार कर लिया था, इस ज्ञान के साथ कि मानसिक विषय-वस्तु शून्य/भौतिक प्रकृति/छवियाँ हैं जो अभी बनी हैं और संलग्न होने के योग्य नहीं हैं और जैसे ही वे प्रकट हुईं, मैंने उन्हें छोड़ देना सीख लिया था;

.

मेरे लिए यह समझना बहुत कठिन था कि 'शारीरिक संवेदनाओं से कैसे ऊपर उठें', जिनकी आत्मा वास्तविक पदार्थ क्षति (पृथ्वी तत्व) में निहित है, और यद्यपि मैंने उन्हें समभाव और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ देखने की तकनीकें सीख ली थीं, तथापि, दिन-प्रतिदिन उनके साथ तालमेल बिठाना मेरे लिए कठिन था, विशेष रूप से मैंने खुजली की संवेदनाओं पर अभ्यास किया और पाया कि समभाव और वस्तुनिष्ठ अवलोकन केवल एक सीमा तक ही काम करते हैं, और कई बार मुझे प्रभावित त्वचा की सतह को खुजलाने के साथ उन पर प्रतिक्रिया करने के लिए मजबूर होना पड़ा।

.

लेकिन भिक्षुओ; "वाक् चेतना" की खोज ने मुझे मन और पदार्थ दोनों से परे जाने में सक्षम बनाया है, क्योंकि दोनों ही मामलों में, मानसिक सामग्री भावनाएं [मन] और शरीर संवेदनाएं [शरीर], भावनाएं और संवेदनाएं चेतना के रूप में वापस आती हैं, और वह केवल उस रूप में होती है जो बिना किसी पदार्थ के शून्य/खाली होती है और इस प्रकार दुख का कारण बनने वाली भावनाओं और संवेदनाओं के उठने पर ध्यान तुरंत "वाक् चेतना" पर केंद्रित हो जाता है, और संवेदनाओं की अस्थायी प्रकृति की ओर या मानसिक सामग्री के उठने की स्थिति में, या 'हरे कृष्ण' या 'हरे कृष्ण मंत्र' शब्द के जाप के जप के शब्द के कंपन को सुनने से, मानसिक भावनाओं और शरीर की संवेदनाओं पर "वाक् चेतना" के जप शब्द के कंपन को नियंत्रित करने के लिए प्रशिक्षित होने के कारण, मैं मन और पदार्थ दोनों से सफलतापूर्वक परे जाने में सक्षम हो गया हूँ।

.

इसके साथ, अब मैं अंतिम चरण के रूप में आत्म-साक्षात्कार की ओर आगे बढ़ सकता हूं, इससे पहले कि मैं सतिपत्तन सुत्त का अपना उन्नत व्यावहारिक संस्करण तैयार कर सकूं।

+ + + +

+ + + + + + + + + + +

यूट्यूब यूआरएल से संग्रहित सतीपत्तन सुत्त की व्याख्या - जनवरी-8-203

+ +

नीचे दिया गया पाठ, जैसा कि संदर्भ यूट्यूब वीडियो से लिया गया है, संभवतः विपश्यना और माइंडफुलनेस का सार है, जैसा कि मेरी समझ से अभी सिखाया जा रहा है; मैंने इसे पुनः लिखने और इसे और अधिक उन्नत बनाने तथा साधकों को चरण प्रदान करने का निर्णय लिया है, ताकि वे इसके व्यावहारिक पहलुओं को भी सीख सकें।

निर्देशित चरण और स्पष्टीकरण तथा "नया सतिपत्तन सुत्त" इस प्रकार प्रदान किया जाएगा कि ध्यान और विपश्यना तकनीकों के साथ-साथ निब्बान की प्राप्ति केवल प्रथम 10 दिवसीय विपश्यना पाठ्यक्रम के साथ लगभग 10 दिनों में हो जाएगी।

.

मैंने यूट्यूब यूआरएल से नीचे एकत्रित और समझे गए पाठ को समझाने में अधिक समय नहीं लगाया है, क्योंकि मुझे लगता है कि साधकों को कम समय में विपश्यना की तकनीक समझाने के लिए यह पर्याप्त नहीं है।

.

मेरा उद्देश्य एक उन्नत रूप के साथ आना है "नवीन सतिपत्तन सुत्त" जो प्रत्येक व्यक्ति को निर्वाण प्राप्त करने तथा विपश्यना को अधिक व्यावहारिक तरीके से समझने में सक्षम बनाएगा, जिसमें साधकों को स्वचालित निर्देशित चरण प्रदान किए जाएंगे, ताकि विपश्यना को समझने में तर्क, सिद्धांतों और तकनीकों की अधिक समझ न रखने वाला एक नियमित साधक भी "नव सतिपत्तन सुत्त" में वर्णित चरणों का पालन करके निर्वाण प्राप्त कर सके।

.

.

संदर्भ यूट्यूब से
यूआरएल: https://youtu.be/Sq9VvhYvYRk?si=4nnv14lWbKOas_l1

संदर्भ: थेरवाद बौद्ध धर्म सुत्त: सतीपत्तन सुत्त (ध्यान की चार स्थापनाएँ) MN10

.

4 माइंडफुलनेस की स्थापना:

शरीर, भावनाएं, मन और घटनाएं (इन चारों का चिंतन और समझना) मन और पदार्थ की दुनिया के संबंध में लालसा और निराशा को दबा देते हैं।

.

शरीर:

श्वास ('शरीर में शरीर', शरीर के कार्य के रूप में श्वास) नाक के भीतर श्वास का लंबा, छोटा, मोटा, उथला, तेज़, धीमा के रूप में चिंतन;

और आनापान करते समय, वह जानता है कि वह शरीर को शांत अवस्था में लाने और शारीरिक संरचना (खुजली, दर्द, तनाव, आदि) को शांत करने के लिए सांस पर ध्यान कर रहा है।

और ऐसा करते समय वह उस पूरे बाहरी शरीर और शरीर में शरीर यानी सांस का भी चिंतन करता है, जो कि नश्वरता, दुख और अ-आत्मा के लिए है, और वह खुद को इस बात से भी अवगत कराता है कि शरीर की कुछ घटनाएं या प्रकृति हैं जो शरीर पर और शरीर के भीतर उत्पन्न और समाप्त हो रही हैं। इस प्रकार शरीर को ध्यान के दौरान केवल ज्ञान के उद्देश्य से स्थापित किया जाता है और भिक्षु मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से नहीं चिपकता है। इस तरह एक भिक्षु शरीर के भीतर शरीर यानी सांस का चिंतन करता है।

.

4 आसन:

चलते हुए, खड़े होते हुए, बैठते हुए, लेटते हुए, इस प्रकार भिक्षु सदैव बाह्य तथा आंतरिक रूप से शरीर का चिंतन करता है, तथा वह मन और पदार्थ के संसार में किसी भी चीज से चिपके बिना, अनासक्त भाव से रहता है।

आगे बढ़ते समय, पीछे जाते समय, आगे देखते समय, दूर देखते समय, अंगों को मोड़ते और फैलाते समय, खाते, पीते, भोजन चबाते समय, कपड़े पहनते समय वह स्पष्ट समझ के साथ कार्य करता है, और इसी प्रकार शरीर के सभी कार्यों के लिए वह स्पष्ट समझ बनाए रखता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अनासक्त भाव से रहता है।

.

शरीर की अनाकर्षकता या अशुद्धियाँ,

शरीर की अनाकर्षकता का अनुभव करते हुए भी, वह स्पष्ट समझ बनाए रखता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अनासक्त रहता है।

.

भावनाओं/संवेदनाओं का चिंतन:

एक भिक्षु जानता है कि कब वह खुशी महसूस कर रहा है या कब वह दुखी महसूस कर रहा है या वह न तो दुखी महसूस कर रहा है और न ही खुश, दर्द, कट, खुजली की भावना, इस प्रकार वह भावनाओं के उठने और चले जाने में उनकी प्रकृति का चिंतन करता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अनासक्त भाव से रहता है।

.

मन का चिंतन:

यहाँ भिक्षु 5 मानसिक बाधाओं (इच्छा, द्वेष, अपराध और संदेह, पश्चाताप, आलस्य और सुस्ती) के उत्पन्न होने और समाप्त होने को समझता है, इस तरह मन में मन का आंतरिक और बाहरी रूप से चिंतन किया जाता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अलग रहता है।

.

इस घटना का चिंतन:

5 मानसिक बाधाओं के उत्पन्न होने और समाप्त होने का चिंतन किया जाता है, इस प्रकार घटना में घटना का आंतरिक और बाह्य रूप से चिंतन किया जाता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना अलग रहता है। वह घटना के उत्पन्न होने और समाप्त होने को भी समझता है और समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखते हुए घटना के अंत के मार्ग को भी समझता है।

.

5 समुच्चय:

यहाँ एक भिक्षु उन घटनाओं पर विचार करता है जो कि आसक्ति के अधीन हैं, आसक्ति से प्रभावित होने वाले पाँच समुच्चयों के संदर्भ में। ऐसा-ऐसा रूप है, ऐसा-ऐसा रूप का नाश है, ऐसा-ऐसा भाव है, ऐसा-ऐसा भाव का नाश है

भावना, ऐसा-ऐसा बोध है, ऐसा-ऐसा बोध का जाना है, ऐसा-ऐसा प्रतिक्रिया या निर्माण है, ऐसा-ऐसा प्रतिक्रिया या निर्माण का जाना है, ऐसा-ऐसा चेतना का निर्माण है, ऐसा-ऐसा चेतना का जाना है,

.

6 संवेदी माध्यम (आंतरिक और बाह्य):

आँख और उसका रूप के साथ संपर्क तथा आँख और रूप के संपर्क से उत्पन्न होने वाली बेड़ियाँ।

कान और ध्वनियों के साथ उसका संपर्क तथा ध्वनियों के साथ कान के संपर्क पर उत्पन्न होने वाली बेड़ियाँ।

नाक और उसका स्वाद के साथ संपर्क तथा गंध के साथ नाक के संपर्क पर उत्पन्न होने वाली बेड़ियां।

जीभ और उसका रूप के साथ संपर्क तथा स्वाद के साथ जीभ के संपर्क पर उत्पन्न बंधन।

शरीर और उसका स्पर्श से संपर्क तथा शरीर के स्पर्श से संपर्क पर उत्पन्न बंधन।

.

7 आत्मज्ञान कारक: घटना में घटना पर चिंतन करना;

आत्मज्ञान कारक, परमानंद, समता आदि की चेतना का उदय और अंत

.

4 आर्य सत्य:

4 आर्य सत्यों के लिए घटना में घटना का चिंतन करना;

यहाँ एक भिक्षु समझता है कि यह दुःख है, दुःख की उत्पत्ति, दुःख की समाप्ति, और दुःख की समाप्ति की ओर ले जाने वाला मार्ग, इस प्रकार वह 4 आर्य सत्यों के रूप में घटना पर विचार करता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अनासक्त भाव से रहता है।

.

व्यक्ति को मंत्र से अभिवादन करें - जनवरी-9–2023

+ +
भिक्षुओ,

जब आप किसी अन्य व्यक्ति का अभिवादन "जय श्री कृष्ण" या "जय श्री राम" कहकर करते हैं या जब आप इनमें से कोई भी कहते हैं;

आपको अपने मन का ध्यान स्वर चेतना या स्वर कंपन पर लगाना चाहिए जो "जय श्री कृष्ण" या "जय श्री राम" के जाप से आते हैं।

.

भिक्षुओ,

प्रत्येक जीव एक "चेतना" है और जब आप इन 'चेतनाओं' से मिलते हैं या उनका सामना करते हैं और जप करते समय आप अपना ध्यान इन चेतनाओं पर केंद्रित करते हैं, तो आपको 'जय श्री कृष्ण' या 'जय श्री राम' के जप से होने वाले स्पंदनों का लाभ नहीं मिलेगा, क्योंकि आपका ध्यान उस चेतना को नमस्कार करने पर है जो एक जीव है, जिसके स्पंदन अज्ञात हैं।

.

अतः भिक्षुओ,

आपको अभिवादन करते समय मंत्रोच्चार की आवाज़ पर अपना ध्यान केंद्रित करना चाहिए ताकि आप बातचीत के दौरान मिलने वाली 'चेतना' से प्रभावित न हों। किसी भी जीवित प्राणी के साथ प्रत्येक मुठभेड़ का अंत 'जय श्री कृष्ण' या 'जय श्री राम' के मंत्रोच्चार के साथ होना चाहिए, जिसमें आवाज़ की चेतना से आने वाले कंपन पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए जो आपकी अपनी आवाज़ के मंत्रोच्चार के कंपन हैं।

🙏
🙏

+ + + +

आनंदमय या तटस्थ 'वाक् चेतना' या श्वास वायु (नाक के भीतर आनापान) पर ध्यान देना, दुख का कारण बनने वाली चेतनाओं को वश में करने के इरादे से - जनवरी-9-2023

+ + + + + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ,आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान करना उन चेतनाओं का समाधान है जो हमें दुख देती हैं। यहाँ एक साधक खुद को चौबीसों घंटे प्रशिक्षित करता है, ताकि हमेशा आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान केंद्रित कर सके। बोले गए रूप में वाक् चेतना या 'सुनने' के रूप में या श्वास वायु (आनापान) चेतना के रूप में स्थापित की जाती है, जिस पर ध्यान दिया जा सकता है, जिसका उद्देश्य उन चेतनाओं को दबाना या कम करना है जो हमें दुख देती हैं।

.

दुख के उठने पर साधक तुरंत अपने मन का ध्यान 'वाणी चेतना' पर केंद्रित कर लेता है, जो बोले जाने या सुनने के रूप में होती है, या यदि साधक सक्षम है या गूंगा या बहरा है, तो वह ध्यान का विषय श्वास वायु (आनापान) चुन सकता है, नाक के भीतर आंतरिक दृष्टि से प्रत्येक श्वास और प्रश्वास वायु पर ध्यान दे सकता है। मेरे अपने अनुभव के अनुसार, "नाक द्वार पर श्वास अवलोकन" से बचना चाहिए।

.

वाचिक चेतना या 'सुनने' के रूप में या श्वास वायु (आनापान) चेतना के रूप में स्थापित की जाती है, जिस पर ध्यान दिया जा सकता है, जिसका उद्देश्य उन चेतनाओं को वश में करना या उन्हें नरम करना है जो हमें दुख पहुंचाती हैं।

.

यहाँ साधक 'वाक् चेतना' या 'श्वास वायु' पर ध्यान करते हुए, बोले गए रूप में या सुनने के रूप में या श्वास वायु पर ध्यान देते समय, जैसा भी मामला हो, अपने इरादे को स्पष्ट करता है, जिसका उद्देश्य उन चेतनाओं को वश में करना है जो उसे दुःख दे रही हैं।

.

जब वह 'वाक् चेतना' के ध्यान विषय पर 'बोले' या 'श्रवण रूप' में, या 'श्वास वायु' के ध्यान विषय पर ध्यान करता है, तो उसका इरादा दृढ़ और अविभाजित ध्यान के साथ इन ध्यान विषयों में खुद को विसर्जित करने का होता है, ताकि अन्य चेतनाएं जो उसे दुःख पहुंचाती हैं, उन्हें वश में किया जा सके या उन्हें धीमा किया जा सके।

.

1) एक साधक स्वयं को 24/7, प्रतिदिन, हर समय प्रशिक्षित करता है कि वह अपने मन या आंतरिक दृष्टि का ध्यान अपने चारों ओर की आवाजों के हर शब्द को सुनने पर केन्द्रित करे, जो 'बात करने वाले लोगों', 'टी.वी. सेटों', झीलों, पक्षियों, वृक्षों, समुद्र आदि से आ रही हैं।

.

2) एक साधक स्वयं को चौबीसों घंटे, प्रतिदिन, हर समय "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करने के लिए प्रशिक्षित करता है, ताकि वह सदैव 'वाक् चेतना' के संपर्क में रहे, तथा आस-पास की चेतनाओं से दूर रहे, जो अन्यथा उसे दुख पहुंचा सकती हैं।
.

जब वह वाणी चेतना विषय पर ध्यान करता है, तो वह अपने स्वयं के मंत्रोच्चार की आवाज के कंपन और शब्द को स्पष्ट रूप से 'सुनना' सुनिश्चित करता है या आसपास की आवाजों के हर शब्द या आवाज को 'सुनना' सुनिश्चित करता है, विचारों और सांसारिक वस्तुओं के साथ अन्य अंतःक्रियाओं से रहित होकर और ऐसा करते समय, एक भिक्षु स्पष्ट रूप से जानता है कि प्रत्येक मंत्रोच्चार शब्द, या आवाज जो बोली गई या 'सुनी गई' व्यर्थ थी और उसे लाभ नहीं पहुंचाती थी, यदि 'सुनना' या 'बोले गए शब्द का मंत्रोच्चार' विचारों या अन्य सांसारिक अंतःक्रियाओं के साथ किया गया था, जहां पूरा ध्यान 'सुनने' या बोले गए शब्द का मंत्रोच्चार करने पर नहीं दिया गया था।

.

3) एक साधक स्वयं को चौबीसों घंटे, हर समय, नाक के भीतर सांस लेने (प्रत्येक श्वास अंदर और बाहर करते समय, एक भी सांस छोड़े बिना, उन चेतनाओं को वश में करने के इरादे से) प्रशिक्षित करता है जो उसे दुख दे रही हैं (चिंता चेतना, भय चेतना, लोगों की चेतना, क्रोध चेतना, अपमान की भावना चेतना, अवसाद की भावना चेतना और इसी तरह)। वह बस नाक के भीतर सांस, प्रत्येक श्वास और प्रत्येक श्वास को देखता है।

'श्वास वायु' विषय पर ध्यान करते समय, वह यह सुनिश्चित करता है कि वह नाक के भीतर प्रत्येक श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया पर ध्यान दे, सांसारिक वस्तुओं के साथ विचारों और अन्य अंतःक्रियाओं से रहित हो और ऐसा करते समय, एक भिक्षु स्पष्ट रूप से जानता है कि प्रत्येक श्वास वायु का अवलोकन व्यर्थ था और उसे कोई लाभ नहीं हुआ यदि 'श्वास वायु' को विचारों या अन्य सांसारिक अंतःक्रियाओं के साथ देखा गया, जहां नाक के भीतर श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया को उसके शुद्ध रूप में देखने पर पूरा ध्यान नहीं दिया गया, अर्थात प्रत्येक श्वास वायु पर विचारों या अन्य अंतःक्रियाओं के बिना ध्यान दिया गया।

+ + + + + +

भौतिक स्व में निहित चेतना बनाम अ-स्व/वायु चेतना और आनंदमय या तटस्थ चेतना के रूप में वाक् चेतना में निहित चेतना - जनवरी-10- 2023

+ +

भिक्षुओ, "पृथ्वी तत्वों के साथ भौतिक स्व में निहित चेतना" और "स्व में निहित चेतना जिसे केवल अ-स्व के रूप में अनुभव किया जा सकता है" का समाधान या वशीकरण, या दूसरे शब्दों में शारीरिक संवेदनाएं और मानसिक सामग्री का समाधान की ओर एक ही दृष्टिकोण है क्योंकि दोनों मामलों में कट, दर्द, खुजली आदि जैसी शारीरिक संवेदनाओं की भावना और चिंता, भय, क्रोध जैसी मानसिक सामग्री की भावना को केवल अ-स्व के रूप में अनुभव किया जाता है अर्थात इसे केवल मन द्वारा महसूस किया जा सकता है लेकिन शारीरिक रूप से कभी नहीं देखा जा सकता है।

.

अब भिक्षुओ; "आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान करना" उन चेतनाओं का समाधान है जो दुख का कारण बनती हैं। यहाँ एक साधक हमेशा अपने आप को उन चेतनाओं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित करता है जो आनंदमय या तटस्थ हैं और वायु चेतना और वाणी चेतना को ऐसी चेतनाओं के रूप में पहचाना गया है जो आनंदमय या तटस्थ हैं।

.

लेकिन भिक्षुओ, युक्ति इस बात में है कि जो चेतनाएं हमें दुःख देना शुरू करती हैं, उन पर वायु चेतना और वाणी चेतना का प्रयोग किया जाए, और जैसे ही उनके उत्पन्न होने की पहचान हो जाए, भिक्षु अपना ध्यान तुरन्त वायु चेतना और वाणी चेतना पर केंद्रित कर ले, जैसा भी मामला हो, इस इरादे से कि वायु चेतना और वाणी चेतना को उस चेतना पर हावी किया जाए जो वर्तमान क्षण में दुःख दे रही है।

.

इसके लिए, एक भिक्षु, एक चेतना के उदय को देखते ही जो उसे दुःख दे सकती है, (शरीर में खुजली, दर्द जैसी संवेदनाएं) और (मानसिक विषय जैसे भय, क्रोध, अवसाद या चिंता), तुरंत अपना ध्यान नाक के भीतर वायु चेतना का निरीक्षण करने (आनापान, श्वास लेने और छोड़ने दोनों का निरीक्षण) पर केंद्रित करता है, 'इरादे से' कि वायु चेतना को अन्य चेतनाओं पर हावी किया जाए जिन्हें वश में किया जा रहा है या उन्हें शांत किया जाए।

.

उसी तरह एक भिक्षु, एक चेतना के उदय को देखकर जो उसे दुःख दे सकती है, (शरीर में खुजली, दर्द जैसी संवेदनाएं) और (मानसिक सामग्री जैसे भय, क्रोध या अवसाद, या चिंता), तुरंत अपना ध्यान या तो मंत्रों के रूप में ध्वनि चेतना पर केंद्रित करता है [अनित्य (अनिच्चा) या हरे कृष्ण मंत्र का जाप], या वर्तमान क्षण के दौरान उसके चारों ओर मौजूद हर ध्वनि चेतना को सुनना, (आसपास की आवाजों, शब्दों, टीवी सेटों से आने वाली आवाज, लोगों, स्थानों, पक्षियों या किसी भी प्रकार की आवाज को सुनना), अन्य चेतनाओं पर ध्वनि चेतना को प्रबल करने या उन्हें शांत करने के 'इरादे' के साथ।

,

इस प्रकार, एक भिक्षु अपना अविभाजित और दृढ़ ध्यान वायु चेतना या वाक् चेतना की ओर लगाता है और उसे उन चेतनाओं पर हावी कर देता है जो उसे दुःख पहुंचाती हैं।

.

वायु चेतना या वाक् चेतना पर ध्यान देते समय, एक भिक्षु जानता और समझता है कि वायु चेतना का प्रत्येक अवलोकन जो अविभाजित, केंद्रित ध्यान के साथ नहीं किया गया है जो विचारों और अन्य सांसारिक संपर्क से रहित है, एक व्यर्थ अवलोकन है और उसे वायु चेतना के ऐसे सशर्त अवलोकन से किसी भी तरह से लाभ नहीं हुआ है।

.

वाणी चेतना या वाणी चेतना पर ध्यान देते समय, एक भिक्षु जानता और समझता है कि वाणी चेतना का प्रत्येक अवलोकन जो अविभाजित, केंद्रित ध्यान के साथ नहीं किया गया है जो विचारों और अन्य सांसारिक संपर्क से रहित है, एक व्यर्थ अवलोकन है और उसे वाणी चेतना के ऐसे सशर्त अवलोकन से किसी भी तरह से लाभ नहीं हुआ।

.

+ + + + + + +

+ +

पश्चिमी निर्मित टूथपेस्ट के बारे में सच्चाई - जनवरी-16-2024 //

क्षमा करें, मैं यह बात भूल गया, मुझे आपको पहले ही सूचित कर देना चाहिए था-

+ +

कड़वा सच यह है कि, उत्पाद या दवाइयां या मुंह और पेट में जाने वाली कोई भी चीज बनाने का पश्चिमी तरीका पूरी तरह से लंबे समय में चिकित्सा संबंधी समस्याएं पैदा करने के लिए ही बनाया गया है, और इसलिए जो कोई भी उनके उत्पादों का उपयोग करता है, चाहे वह प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ हों, या दवाइयों के रूप में हों, या सबसे बुनियादी उत्पाद जैसे टूथपेस्ट हों, इन सभी को लंबे समय तक उपयोग करने पर आपको डॉक्टरों और अस्पतालों तक ले जाने के लिए बनाया गया है।

.

अब मुझे आपको यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि उन्होंने दवाओं के साथ क्या किया है और कैसे वे केवल समस्या का प्रबंधन करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं (प्रबंधन यहां हल्का या निर्दोष शब्द है, वे दवाओं के दुष्प्रभावों के माध्यम से आपको और अधिक समस्याएं देने के लिए आगे बढ़ गए हैं ताकि आप हमेशा डॉक्टरों और अस्पतालों में जा सकें, जब आपने उनकी किसी भी दवा को दो दिनों से अधिक समय तक ले लिया हो)

.

आइये वापस टूथपेस्ट की ओर लौटें,

क्या आप जानते हैं कि उन्होंने दांतों की सड़न की समस्या का समाधान कैसे किया?

वे पहले दांत की गुहा को बड़ा करने के लिए उसमें छेद करते हैं और फिर उसे बंद करने के लिए उसमें सामग्री भरते हैं, अब एक सामान्य बुद्धि वाले व्यक्ति के रूप में यह मेरी समझ से परे है कि आपको पहले गुहा को बड़ा क्यों करना है ताकि आप उसे सीमेंट कर सकें। क्या उनके पास इसे हल करने का कोई बेहतर तरीका नहीं हो सकता? बेशक, उनके पास एक बेहतर समाधान है लेकिन फिर आप उसी समस्या के लिए कुछ सालों बाद फिर से उनके पास कैसे आएँगे? वे चाहते हैं कि आप बिजली बिल की तरह ही वापस आएं, आपकी चिकित्सा समस्या उन्हें बार-बार राजस्व देती रहे, जब तक कि आप मर न जाएं, और इसके लिए, उन्हें समस्या का प्रबंधन करना चाहिए और इसे हल नहीं करना चाहिए।

.

ठीक है, तो चलिए टूथपेस्ट पर वापस आते हैं:

+ +

कोई भी खाद्य पदार्थ या वस्तु जो मुंह में जाती है, यदि उसके अंदर मीठा या शर्करायुक्त घोल है (फलों से आने वाली प्राकृतिक शर्करा सुरक्षित है), तो उसे पचाने के लिए एसिड का निकलना आवश्यक है।

अब इस जानकारी के साथ जो प्रसंस्कृत उत्पादों, खाद्य पदार्थों, पूरकों [उन्होंने जानबूझकर पूरकों को स्वादहीन से स्वादयुक्त में बदल दिया है], दवाइयां जिनमें मिठास होती है, आदि, [(फलों से आने वाली प्राकृतिक शर्करा सुरक्षित हैं)] पर लागू होती है, अब आप यह समझने के लिए तैयार हैं कि दांतों का क्या होता है जिन्हें आप इन पश्चिमी प्रकार के टूथपेस्ट के माध्यम से ब्रश करते हैं जो दांतों पर लगाने पर मीठा स्वाद देते हैं, और जैसा कि पहले बताया गया है, भोजन का पाचन मुंह में ही शुरू हो जाता है और चूंकि आपके मुंह के दांत अब मिठास वाले टूथपेस्ट से भरे हुए हैं, इसलिए उन्हें पचाने के लिए एसिड को जारी किया जाना चाहिए।

.

यही कारण है कि, यदि एक बार भी दांतों में छोटी सी भी दरार आ जाए और आप इन पश्चिमी टूथपेस्टों का उपयोग करते हैं, तो आप कभी भी दर्द और उसके कारण मसूड़ों में होने वाली तीव्र उत्तेजना से मुक्त नहीं हो पाएंगे, क्योंकि दांतों में दरार के कारण टूथपेस्टों में मौजूद मीठा घोल सीधे मसूड़ों में चला जाता है और पाचन के लिए निकलने वाले एसिड को भी मीठे घोल के साथ मसूड़ों में जाना पड़ता है और इस प्रकार इन टूथपेस्टों से दांतों को साफ करने के बाद आपके मसूड़े और दांत हमेशा संवेदनशील रहते हैं।

.

समाधान:

इसका एकमात्र समाधान उन पृथ्वी टूथपेस्टों का उपयोग करना है जिनमें मीठा घोल नहीं होता।

मैं आयुर्वेदिक विक्को, डाबर रेड, मेसवाक और अन्य आयुर्वेदिक पृथ्वी का उपयोग करूंगा
ऐसे टूथपेस्ट जिनमें मीठा घोल नहीं होता, या केवल दन्त मंजन पाउडर जिसमें दांतों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए मिठास नहीं मिलायी जाती।

घोटाला:

मैं आपको बताना चाहता हूँ कि आजकल कुछ प्रकार के टूथपेस्ट में प्राकृतिक आयुर्वेदिक सामग्री का उपयोग किया जाता है, लेकिन मूल टूथपेस्ट सामग्री के ऊपर, जिसका अर्थ है कि उनके मूल उत्पाद की सामग्री वही रहती है और ग्राहकों को बेवकूफ़ बनाने के लिए वे अपने टूथपेस्ट को प्राकृतिक दिखाने के लिए इनके ऊपर आयुर्वेदिक सामग्री मिला देते हैं। कृपया इनसे बचें। "बेस सॉल्यूशन", ग्लिसरीन या मीठे स्वाद वाले सॉल्यूशन वाले किसी भी टूथपेस्ट से बचना चाहिए।

+ + + + +

नींद की चेतना और प्रकृति के नियम की व्याख्या - जनवरी-17-2024
+ +

भिक्षुओ,

जीवित प्राणियों को "निद्रा चेतना" का अनमोल उपहार दिया गया है जो अन्य सभी चेतनाओं पर हावी है, और एक बार जब प्राणी गहरी निद्रावस्था में पहुंच जाते हैं, तो सभी दुख शांत हो जाते हैं, शांत हो जाते हैं, और शीतनिद्रा में चले जाते हैं।

.

भिक्षुओ, जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है, आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान करना उन चेतनाओं का समाधान है जो हमें दुख देती हैं। यहाँ एक साधक खुद को 24/7 प्रशिक्षित करता है, ताकि हमेशा आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान केंद्रित कर सके। आवाज़
बोले गए रूप में या 'सुनने' के रूप में या सांस वायु (वास्तविक वायु का अनापान अवलोकन) चेतना के रूप में स्थापित की जाती है, जिस पर ध्यान दिया जा सकता है, जिसका उद्देश्य उन चेतनाओं को वश में करना या उन्हें नरम करना है जो हमें दुख पहुंचाती हैं।

.

दुख उत्पन्न होने पर साधक तुरंत अपने मन का ध्यान बोले जाने वाले या सुनने वाले रूप में 'वाक् चेतना' पर केंद्रित कर लेता है "केवल वाणी के कंपन को सुनने के इरादे से, और कुछ नहीं", या यदि साधक सक्षम या गूंगा या बहरा है तो वह ध्यान का विषय श्वास वायु (वास्तविक श्वास वायु पर ध्यान देते हुए आनापान) चुन सकता है, तथा प्रत्येक श्वास प्रश्वास पर ध्यान दे सकता है,और वह केवल बाहर निकली हवा के अलावा कुछ नहीं देखता , 'केवल हवा को देखने के इरादे से और कुछ नहीं'। "नाक के द्वार पर सांस का अवलोकन" मेरे अपने अनुभव के अनुसार टाला जाना चाहिए, बस हवा के वास्तविक बाहर निकलने का निरीक्षण करें क्योंकि यह सांस की हवा के स्थान के बारे में चिंता किए बिना बाहर निकलती है।

.

भिक्षुओ, यहाँ आपको अपने आप को इस तरह से प्रशिक्षित करना होगा कि 'वाणी चेतना' पर बोले गए या 'सुनने' के रूप में या श्वास वायु (आनापान) के रूप में ध्यान के बाद, प्रत्येक साँस छोड़ने वाली हवा पर इस तरह से ध्यान दें कि 'वाणी चेतना या श्वास वायु' पर ध्यान केंद्रित करने मात्र से ही अन्य सभी चेतनाएँ वश में हो जाएँगी, जैसे कि निद्रा चेतना अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर लेती है। प्रशिक्षण के माध्यम से एक साधक को वाणी चेतना और वायु चेतना के साथ मजबूत जुड़ाव विकसित करना चाहिए और इन पर ध्यान केंद्रित करने मात्र से ही वह अन्य सभी चेतनाओं पर हावी हो जाएगा, जैसे कि निद्रा चेतना अन्य सभी चेतनाओं पर हावी होती है।

.

1) एक साधक स्वयं को 24/7, प्रतिदिन, हर समय प्रशिक्षित करता है कि वह अपने मन या आंतरिक दृष्टि का ध्यान अपने चारों ओर की आवाजों के हर शब्द को सुनने पर केन्द्रित करे, जो 'बात करने वाले लोगों', 'टी.वी. सेटों', झीलों, पक्षियों, वृक्षों, समुद्र आदि से आ रही हैं।

.

2) एक साधक खुद को चौबीसों घंटे, हर दिन, हर समय, "हरे कृष्ण मंत्र" या केवल "हरे कृष्ण" का जाप करने के लिए प्रशिक्षित करता है, ताकि वह हमेशा 'वाक् चेतना' के संपर्क में रहे और आस-पास की चेतनाओं से दूर रहे जो अन्यथा उसे दुख पहुंचा सकती हैं। जब वह वाक् चेतना वस्तु पर ध्यान करता है तो वह केवल आवाज़ को देखता और सुनता है और बाकी सब को अनदेखा कर देता है।चेतना,वह अपने स्वयं के उच्चारित स्वर कम्पन और शब्दों को स्पष्ट रूप से 'सुनना' सुनिश्चित करता है या आसपास की आवाजों से आने वाले हर शब्द या आवाज को 'सुनता है', विचारों और सांसारिक वस्तुओं के साथ अन्य अंतर्क्रियाओं से रहित और ऐसा करते समय, एक भिक्षु, स्पष्ट रूप से जानता है कि प्रत्येक उच्चारित शब्द, या आवाज जो बोली गई या 'सुनी गई' व्यर्थ थी और उसे लाभ नहीं हुआ, अगर 'सुनना' या 'बोले गए शब्द का जप करना' विचारों या दूसरी दुनियावी अंतर्क्रियाओं के साथ किया गया था, जहां पूरा ध्यान 'सुनने' या बोले गए शब्द के जप पर नहीं दिया गया था।

.

3) एक साधक स्वयं को चौबीसों घंटे, हर दिन, हर समय, सांस लेने वाली हवा पर ध्यान देने के लिए प्रशिक्षित करता है (हर सांस छोड़ने वाली हवा को देखता है, एक भी सांस छोड़े बिना), और वह केवल सांस छोड़ने वाली हवा के अलावा कुछ नहीं देखता है, इस इरादे से कि उन चेतनाओं को वश में किया जाए जो उसे दुख दे रही हैं (चिंता चेतना, भय चेतना, लोगों की चेतना, क्रोध चेतना, अपमान की भावना)

चेतना, अवसाद की भावना चेतना और इसी तरह)। वह बस नाक के भीतर सांस को, हर सांस को अंदर और हर सांस को देखता है।

'अनापान' विषय पर ध्यान करते समय, वह प्रत्येक बाहर निकलती हुई हवा पर ध्यान देना सुनिश्चित करता है,<u>और आनापान</u> सांसारिक वस्तुओं के साथ विचारों और अन्य अंतःक्रियाओं से रहित और ऐसा करते समय, एक भिक्षु, स्पष्ट रूप से जानता है कि प्रत्येक सांस वायु का अवलोकन व्यर्थ था और उसे लाभ नहीं हुआ अगर 'सांस वायु' को विचारों या अन्य के साथ देखा गया था-

सांसारिक अंतःक्रियाएं, जहां केवल वास्तविक श्वास वायु, निःश्वसित वायु को उसके शुद्ध रूप में देखने पर ही पूरा ध्यान नहीं दिया जाता, अर्थात प्रत्येक श्वास वायु पर विचारों या अन्य अंतःक्रियाओं के बिना ध्यान दिया जाना चाहिए।

+ + + + +

ब्रह्मांड के फ्रैक्चर - समाजोपथ / नार्सिसिस्ट / द्विध्रुवी / समलैंगिकता - जनवरी-18- 2024

+ +

यह केवल मेरा व्यक्तिगत दृष्टिकोण या उथली समझ है, जो आध्यात्मिक विज्ञान के पहलुओं पर आधारित है, जो दिनों बीतने के साथ-साथ अपने वास्तविक स्वरूप को उजागर करता रहता है, जैसे-जैसे मैं आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर आगे बढ़ता हूँ;

.

भिक्षु;

प्राणियों और पशुओं का निर्माण मैथुन से होता है, और एक बार शरीर का जन्म हो जाने पर, उसमें आत्मा का वास होना आवश्यक है, जैसा कि कम से कम मनुष्यों के मामले में समझा जाता है।

.

मनुष्य के पास एक शरीर [स्थूल भौतिक रूप] + शरीर चेतना (सूक्ष्म रूप) [चेतना जो इस विशिष्ट शरीर को एक विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने के लिए दी जाती है, और यह चेतना परिवर्तनशील है और शरीर के जीवन चक्र के दौरान अद्यतन और जोड़ी जाती है] + चेतना के साथ आत्मा {कारण शरीर, अर्थात् सूक्ष्म रूप/शरीर और स्थूल शरीर का बीज)

.

जानवर "स्थिर चेतना" के साथ पैदा होते हैं, इसलिए वे सभी एक ही तरह से व्यवहार करते हैं, वे केवल 'एक भौतिक जीवन अस्तित्व' के साथ जीवित रहने के लिए खाते हैं क्योंकि या तो आत्मा का अभाव है या आत्मा से जुड़ने का तरीका मौजूद नहीं है, यानी जानवर अपनी आत्मा से जुड़ने में सक्षम नहीं हैं।

.

<u>जैसा कि हम देखते हैं, प्रकृति का भी एक खंडित अस्तित्व है, जैसा कि समाजोपथों/नार्सिसिस्टों/द्विध्रुवीय/समलैंगिकता के मानव रूपों के अस्तित्व के मामले में देखा जाता है।</u>

.

समाज विरोधी/नार्सिसिस्ट

+ +

ऐसा लगता है कि समाजोपथ/नार्सिसिस्ट मनुष्यों के शरीर से जुड़ी आत्मा नहीं होती है और इसलिए वे पूरी तरह से भौतिक अस्तित्व/जीवन जीते हैं, और अब जरा एक सामान्य व्यक्ति की कल्पना करें जिसे इन लोगों के साथ सिर्फ़ इसलिए रहना पड़ता है क्योंकि उनके पास एक मानव रूप है और एक पशु रूप नहीं है जो आमतौर पर तब होता है जब आत्मा अनुपस्थित होती है। ये वे लोग हैं जो आत्मा वाले दूसरे मनुष्यों का इस्तेमाल टिशू पेपर की तरह करते हैं और उनके इस्तेमाल के बाद उन्हें फेंक देते हैं, आत्मा की अनुपस्थिति इन समाजोपथ/नार्सिसिस्ट को बहुत खतरनाक और परपीड़क बनाती है, खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें उनके साथ रहना पड़ता है, उदाहरण के लिए, आप एक ऐसे जीवनसाथी से कैसे छुटकारा पा सकते हैं जो समाजोपथ/नार्सिसिस्ट निकला हो?

वे (समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों) अपने साथी से सबकुछ चूस लेने के बाद जैसे ही वह उनके किसी काम का नहीं रह जाता, उन्हें छोड़ देते हैं, जिससे उनके साथी सदमे में आ जाते हैं और अधिकांश लोग इस पूर्ण अविश्वास के साथ अवसाद में चले जाते हैं कि ऐसा व्यक्ति जो उनका जीवन साथी होने वाला है, वह इस तरह का व्यवहार कैसे कर सकता है! लेकिन भिक्षुओ, शायद यह "इन मनुष्यों में आत्मा का अभाव" है, जो जीवनसाथी के ऐसे व्यवहार के लिए जिम्मेदार है, जो मानव रूप में है, और आदर्श रूप से उन्हें पशु रूप में होना चाहिए था।

.

भिक्षुओ; यदि कोई पहचान होती तो इन समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों को गैर-मानव के रूप में नामित किया जाता , तो इससे अन्य लोगों का जीवन आसान हो जाएगा क्योंकि तब उनके साथ विशेष रूप से उनके लिए बने अलग कानूनों और प्रक्रियाओं के तहत आसानी से निपटा जा सकेगा और सामान्य मनुष्य को इन जानवरों के साथ किसी भी तरह के रिश्ते से आत्मा सहित सुरक्षित रखा जा सकेगा।समाजोपथ/नार्सिसिस्ट],जो मनुष्य रूप में जन्म लेते हैं।

.

दोध्रुवी विकार

+ + + + + + + + + + + + + + +

इस मामले में, ऐसा लगता है कि दो [2] आत्माओं ने एक ही शरीर पर कब्जा कर लिया है और इस प्रकार एक रस्साकशी होती है जिसके परिणामस्वरूप एक ही व्यक्ति समय-समय पर दो अलग-अलग लोगों के रूप में व्यवहार करता है।

.

समलैंगिकता

+ + + + + + + + + + + + + + + +

इस मामले में, फिर से ऐसा लगता है कि, चेतना ने शरीर के साथ एक क्रूर खेल खेला है, जहां हालांकि शरीर का प्रकार विशिष्ट लिंग का है, लेकिन इस शरीर को दी जाने वाली चेतना किसी अन्य लिंग प्रकार की है।

+ + + + +

शरीर के अंग पर ध्यान देने के कारण चिंता/घबराहट - जनवरी-20-2024

[मंत्र जाप या विपश्यना बॉडी स्कैन]
+ +

भिक्षु;

चेतना पर अत्यधिक ध्यान - स्वयं में निहित होना जो कि भौतिक शरीर का हिस्सा है, या स्वयं जो कि अ-स्व है [मन या अवचेतन] 'उस चेतना से प्रभावित होने का कारण है जो हर समय आपका ध्यान खींचती है';

.

अतः भिक्षुओ; यदि परिवर्तनों से प्रभावित शरीर का कोई अंग स्वतः ध्यान के कारण चिंता, घबराहट या अन्य कोई मानसिक अशुद्धि उत्पन्न करता है, तो भिक्षुओ, आपको निम्नलिखित कार्य करना चाहिए:

इसके दो तरीके हैं,

1. ध्यान को तटस्थ चेतना पर केंद्रित करें, अर्थात हरे कृष्ण मंत्र का जाप करें या केवल 'हरे कृष्ण' का जाप करें और अपनी स्वयं की मंत्रोच्चार की गई आवाज़ सुनें। लेकिन यह मलिनता का सतही उन्मूलन है, लेकिन फिर भी बहुत प्रभावी है।

2. मानसिक विकार (चिंता, भय, घबराहट) से प्रभावित होने पर प्रभावित अंग पर अत्यधिक ध्यान देने पर कुछ मिनटों के लिए दिन में कई बार विपश्यना बॉडी स्कैन (सिर से नीचे तक आंतरिक दृष्टि से) करें।

.

शरीर स्कैन: एक खाली और तटस्थ मन के साथ, जो कि भावशून्य और शांत हो, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखते हुए, अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से एक त्वरित शरीर स्कैन करें, यह सुनिश्चित करते हुए कि आपकी आंतरिक दृष्टि शरीर के उस भाग पर जाए जो मानसिक अशुद्धियों का कारण बन रहा है।

आम तौर पर, शरीर स्कैन [आंतरिक दृष्टि के माध्यम से ऊपर सिर से नीचे पैर] के दौरान, आंतरिक दृष्टि को शरीर के उस हिस्से पर होने वाली हर घटना पर चलने के लिए बनाया जाता है, बिना एक सेकंड के लिए भी प्रतीक्षा या विराम लिए, क्योंकि आंतरिक दृष्टि ऊपर सिर से नीचे पैर तक जाती है और सेकंड के भीतर कई बार उलट जाती है, लेकिन इस मामले में, चूंकि मानसिक अशुद्धि पैदा करने वाला शरीर का हिस्सा पहले से ही ज्ञात है, इसलिए एक साधु केवल विपश्यना बॉडी स्कैन ऊपर सिर से नीचे महसूस करता है और प्रभावित शरीर के हिस्से पर आंतरिक दृष्टि को तब तक चलाना सुनिश्चित करता है, जब तक कि शरीर का हिस्सा स्थिर और शांत न हो जाए। इसके अलावा, शरीर के उस हिस्से पर ध्यान नहीं देना चाहिए जो किसी भी प्रकार की मानसिक अशुद्धि [चिंता, भय, घबराहट, आदि] पैदा कर रहा हो।

.

+ + + +

आत्मा चेतना, आत्मा का गठन, आत्मा क्या है? - जनवरी-21-2024

+ +

भिक्षु;

.

प्राणी चेतना का एक समूह है जो भौतिक स्व (पांच तत्व, पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल, आकाश) में निहित है, मन चेतना (शरीर को प्रदान की गई सभी चेतनाओं का समुच्चय और इस शरीर के जन्म से लेकर अब तक के चक्र में एकत्रित की गई चेतनाएं, जो इसे कुछ तरीकों से व्यवहार/कार्य करने में सक्षम बनाती हैं।

.

इस प्रकार भिक्षुओ,

प्राणी एक चेतना है, पशु एक चेतना है, पर्वत एक चेतना है जो स्वयं में निहित है जो कि भौतिक है, समुद्र एक चेतना है, झील एक चेतना है इत्यादि।

और भिक्षुओं; भय भय चेतना है, क्रोध क्रोध चेतना है, चिंता चिंता चेतना है, इत्यादि।

और भिक्षु; परिवर्तनशील अवस्था में वे घटनाएं जिनसे प्राणी अपने दैनिक जीवन में अंतःक्रिया करते हैं, वे भी चेतनाएं हैं।

.

वायु वायु चेतना है, वाणी वाणी चेतना है, कान कान चेतना है, आँख नेत्र चेतना है, जीभ जीभ चेतना है, शरीर या स्पर्श शरीर चेतना है, इत्यादि।

.

सांस सांस चेतना है, बुखार बुखार चेतना है, दर्द दर्द चेतना है, कट कट चेतना है, घाव घाव चेतना है, इत्यादि।

माइग्रेन माइग्रेन चेतना है, टिनिटस टिनिटस चेतना है।

.

अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com

जबकि मैंने बहुत पहले ही मन (मानसिक विषय-वस्तु) को पार कर लिया था, इस ज्ञान के साथ कि मानसिक विषय-वस्तु शून्य/भौतिक प्रकृति/छवियाँ हैं जो अभी बनी हैं और संलग्न होने के योग्य नहीं हैं और जैसे ही वे प्रकट हुईं, मैंने उन्हें छोड़ देना सीख लिया था;

.

मेरे लिए यह समझना बहुत कठिन था कि 'शारीरिक संवेदनाओं से कैसे ऊपर उठें', जिनकी आत्मा वास्तविक पदार्थ क्षति (पृथ्वी तत्व) में निहित है, और यद्यपि मैंने उन्हें समभाव और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ देखने की तकनीकें सीख ली थीं, तथापि, दिन-प्रतिदिन उनके साथ तालमेल बिठाना मेरे लिए कठिन था, विशेष रूप से मैंने खुजली की संवेदनाओं पर अभ्यास किया और पाया कि समभाव और वस्तुनिष्ठ अवलोकन केवल एक सीमा तक ही काम करते हैं, और कई बार मुझे प्रभावित त्वचा की सतह को खुजलाने के साथ उन पर प्रतिक्रिया करने के लिए मजबूर होना पड़ा।

.

लेकिन भिक्षुओ; "वाक् चेतना" की खोज ने मुझे मन और पदार्थ दोनों से परे जाने में सक्षम बनाया है, क्योंकि दोनों ही मामलों में, मानसिक सामग्री भावनाएं [मन] और शरीर संवेदनाएं [शरीर], भावनाएं और संवेदनाएं चेतना के रूप में वापस आती हैं, और वह केवल उस रूप में होती है जो बिना किसी पदार्थ के शून्य/खाली होती है और इस प्रकार दुख का कारण बनने वाली भावनाओं और संवेदनाओं के उठने पर ध्यान तुरंत "वाक् चेतना" पर केंद्रित हो जाता है, और संवेदनाओं की अस्थायी प्रकृति की ओर या मानसिक सामग्री के उठने की स्थिति में, या 'हरे कृष्ण' या 'हरे कृष्ण मंत्र' शब्द के जाप के जप के शब्द के कंपन को सुनने से, मानसिक भावनाओं और शरीर की संवेदनाओं पर "वाक् चेतना" के जप शब्द के कंपन को नियंत्रित करने के लिए प्रशिक्षित होने के कारण, मैं मन और पदार्थ दोनों से सफलतापूर्वक परे जाने में सक्षम हो गया हूँ।

.

इसके साथ, अब मैं अंतिम चरण के रूप में आत्म-साक्षात्कार की ओर आगे बढ़ सकता हूं, इससे पहले कि मैं सतिपत्तन सुत्त का अपना उन्नत व्यावहारिक संस्करण तैयार कर सकूं।

+ + + +

+ + + + + + + + + + +

यूट्यूब यूआरएल से संग्रहित सतीपत्तन सुत्त की व्याख्या - जनवरी-8-203

+ +

नीचे दिया गया पाठ, जैसा कि संदर्भ यूट्यूब वीडियो से लिया गया है, संभवतः विपश्यना और माइंडफुलनेस का सार है, जैसा कि मेरी समझ से अभी सिखाया जा रहा है; मैंने इसे पुनः लिखने और इसे और अधिक उन्नत बनाने तथा साधकों को चरण प्रदान करने का निर्णय लिया है, ताकि वे इसके व्यावहारिक पहलुओं को भी सीख सकें।

निर्देशित चरण और स्पष्टीकरण तथा "नया सतिपत्तन सुत्त" इस प्रकार प्रदान किया जाएगा कि ध्यान और विपश्यना तकनीकों के साथ-साथ निब्बान की प्राप्ति केवल प्रथम 10 दिवसीय विपश्यना पाठ्यक्रम के साथ लगभग 10 दिनों में हो जाएगी।

.

मैंने यूट्यूब यूआरएल से नीचे एकत्रित और समझे गए पाठ को समझाने में अधिक समय नहीं लगाया है, क्योंकि मुझे लगता है कि साधकों को कम समय में विपश्यना की तकनीक समझाने के लिए यह पर्याप्त नहीं है।

.

मेरा उद्देश्य एक उन्नत रूप के साथ आना है "नवीन सतिपत्तन सुत्त" जो प्रत्येक व्यक्ति को निर्वाण प्राप्त करने तथा विपश्यना को अधिक व्यावहारिक तरीके से समझने में सक्षम बनाएगा, जिसमें साधकों को स्वचालित निर्देशित चरण प्रदान किए जाएंगे, ताकि विपश्यना को समझने में तर्क, सिद्धांतों और तकनीकों की अधिक समझ न रखने वाला एक नियमित साधक भी "नव सतिपत्तन सुत्त" में वर्णित चरणों का पालन करके निर्वाण प्राप्त कर सके।

.

.

संदर्भ यूट्यूब से
यूआरएल: https://youtu.be/Sq9VvhYvYRk?si=4nnv14lWbKOas_l1

संदर्भ: थेरवाद बौद्ध धर्म सुत्त: सतीपत्तन सुत्त (ध्यान की चार स्थापनाएँ) MN10

.

4 माइंडफुलनेस की स्थापना:

शरीर, भावनाएं, मन और घटनाएं (इन चारों का चिंतन और समझना) मन और पदार्थ की दुनिया के संबंध में लालसा और निराशा को दबा देते हैं।

.

शरीर:

श्वास ('शरीर में शरीर', शरीर के कार्य के रूप में श्वास) नाक के भीतर श्वास का लंबा, छोटा, मोटा, उथला, तेज़, धीमा के रूप में चिंतन;

और आनापान करते समय, वह जानता है कि वह शरीर को शांत अवस्था में लाने और शारीरिक संरचना (खुजली, दर्द, तनाव, आदि) को शांत करने के लिए सांस पर ध्यान कर रहा है।

और ऐसा करते समय वह उस पूरे बाहरी शरीर और शरीर में शरीर यानी सांस का भी चिंतन करता है, जो कि नश्वरता, दुख और अ-आत्मा के लिए है, और वह खुद को इस बात से भी अवगत कराता है कि शरीर की कुछ घटनाएं या प्रकृति हैं जो शरीर पर और शरीर के भीतर उत्पन्न और समाप्त हो रही हैं। इस प्रकार शरीर को ध्यान के दौरान केवल ज्ञान के उद्देश्य से स्थापित किया जाता है और भिक्षु मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से नहीं चिपकता है। इस तरह एक भिक्षु शरीर के भीतर शरीर यानी सांस का चिंतन करता है।

.

4 आसन:

चलते हुए, खड़े होते हुए, बैठते हुए, लेटते हुए, इस प्रकार भिक्षु सदैव बाह्य तथा आंतरिक रूप से शरीर का चिंतन करता है, तथा वह मन और पदार्थ के संसार में किसी भी चीज से चिपके बिना, अनासक्त भाव से रहता है।

आगे बढ़ते समय, पीछे जाते समय, आगे देखते समय, दूर देखते समय, अंगों को मोड़ते और फैलाते समय, खाते, पीते, भोजन चबाते समय, कपड़े पहनते समय वह स्पष्ट समझ के साथ कार्य करता है, और इसी प्रकार शरीर के सभी कार्यों के लिए वह स्पष्ट समझ बनाए रखता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अनासक्त भाव से रहता है।

.

शरीर की अनाकर्षकता या अशुद्धियाँ,

शरीर की अनाकर्षकता का अनुभव करते हुए भी, वह स्पष्ट समझ बनाए रखता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अनासक्त रहता है।

.

भावनाओं/संवेदनाओं का चिंतन:

एक भिक्षु जानता है कि कब वह खुशी महसूस कर रहा है या कब वह दुखी महसूस कर रहा है या वह न तो दुखी महसूस कर रहा है और न ही खुश, दर्द, कट, खुजली की भावना, इस प्रकार वह भावनाओं के उठने और चले जाने में उनकी प्रकृति का चिंतन करता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अनासक्त भाव से रहता है।

.

मन का चिंतन:

यहाँ भिक्षु 5 मानसिक बाधाओं (इच्छा, द्वेष, अपराध और संदेह, पश्चाताप, आलस्य और सुस्ती) के उत्पन्न होने और समाप्त होने को समझता है, इस तरह मन में मन का आंतरिक और बाहरी रूप से चिंतन किया जाता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अलग रहता है।

.

इस घटना का चिंतन:

5 मानसिक बाधाओं के उत्पन्न होने और समाप्त होने का चिंतन किया जाता है, इस प्रकार घटना में घटना का आंतरिक और बाह्य रूप से चिंतन किया जाता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना अलग रहता है। वह घटना के उत्पन्न होने और समाप्त होने को भी समझता है और समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखते हुए घटना के अंत के मार्ग को भी समझता है।

.

5 समुच्चय:

यहाँ एक भिक्षु उन घटनाओं पर विचार करता है जो कि आसक्ति के अधीन हैं, आसक्ति से प्रभावित होने वाले पाँच समुच्चयों के संदर्भ में। ऐसा-ऐसा रूप है, ऐसा-ऐसा रूप का नाश है, ऐसा-ऐसा भाव है, ऐसा-ऐसा भाव का नाश है

भावना, ऐसा-ऐसा बोध है, ऐसा-ऐसा बोध का जाना है, ऐसा-ऐसा प्रतिक्रिया या निर्माण है, ऐसा-ऐसा प्रतिक्रिया या निर्माण का जाना है, ऐसा-ऐसा चेतना का निर्माण है, ऐसा-ऐसा चेतना का जाना है,

.

6 संवेदी माध्यम (आंतरिक और बाह्य):

आँख और उसका रूप के साथ संपर्क तथा आँख और रूप के संपर्क से उत्पन्न होने वाली बेड़ियाँ।

कान और ध्वनियों के साथ उसका संपर्क तथा ध्वनियों के साथ कान के संपर्क पर उत्पन्न होने वाली बेड़ियाँ।

नाक और उसका स्वाद के साथ संपर्क तथा गंध के साथ नाक के संपर्क पर उत्पन्न होने वाली बेड़ियां।

जीभ और उसका रूप के साथ संपर्क तथा स्वाद के साथ जीभ के संपर्क पर उत्पन्न बंधन।

शरीर और उसका स्पर्श से संपर्क तथा शरीर के स्पर्श से संपर्क पर उत्पन्न बंधन।

.

7 आत्मज्ञान कारक: घटना में घटना पर चिंतन करना;

आत्मज्ञान कारक, परमानंद, समता आदि की चेतना का उदय और अंत

.

4 आर्य सत्य:

4 आर्य सत्यों के लिए घटना में घटना का चिंतन करना;

यहाँ एक भिक्षु समझता है कि यह दुःख है, दुःख की उत्पत्ति, दुःख की समाप्ति, और दुःख की समाप्ति की ओर ले जाने वाला मार्ग, इस प्रकार वह 4 आर्य सत्यों के रूप में घटना पर विचार करता है, और वह मन और पदार्थ की दुनिया में किसी भी चीज़ से चिपके बिना, अनासक्त भाव से रहता है।

.

व्यक्ति को मंत्र से अभिवादन करें - जनवरी-9–2023

+ +
भिक्षुओ,

जब आप किसी अन्य व्यक्ति का अभिवादन "जय श्री कृष्ण" या "जय श्री राम" कहकर करते हैं या जब आप इनमें से कोई भी कहते हैं;

आपको अपने मन का ध्यान स्वर चेतना या स्वर कंपन पर लगाना चाहिए जो "जय श्री कृष्ण" या "जय श्री राम" के जाप से आते हैं।

.

भिक्षुओ,

प्रत्येक जीव एक "चेतना" है और जब आप इन 'चेतनाओं' से मिलते हैं या उनका सामना करते हैं और जप करते समय आप अपना ध्यान इन चेतनाओं पर केंद्रित करते हैं, तो आपको 'जय श्री कृष्ण' या 'जय श्री राम' के जप से होने वाले स्पंदनों का लाभ नहीं मिलेगा, क्योंकि आपका ध्यान उस चेतना को नमस्कार करने पर है जो एक जीव है, जिसके स्पंदन अज्ञात हैं।

.

अतः भिक्षुओ,

आपको अभिवादन करते समय मंत्रोच्चार की आवाज़ पर अपना ध्यान केंद्रित करना चाहिए ताकि आप बातचीत के दौरान मिलने वाली 'चेतना' से प्रभावित न हों। किसी भी जीवित प्राणी के साथ प्रत्येक मुठभेड़ का अंत 'जय श्री कृष्ण' या 'जय श्री राम' के मंत्रोच्चार के साथ होना चाहिए, जिसमें आवाज़ की चेतना से आने वाले कंपन पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए जो आपकी अपनी आवाज़ के मंत्रोच्चार के कंपन हैं।

🙏
🙏

+ + + +

आनंदमय या तटस्थ 'वाक् चेतना' या श्वास वायु (नाक के भीतर आनापान) पर ध्यान देना, दुख का कारण बनने वाली चेतनाओं को वश में करने के इरादे से - जनवरी-9-2023

+ + + + + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ,आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान करना उन चेतनाओं का समाधान है जो हमें दुख देती हैं। यहाँ एक साधक खुद को चौबीसों घंटे प्रशिक्षित करता है, ताकि हमेशा आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान केंद्रित कर सके। बोले गए रूप में वाक् चेतना या 'सुनने' के रूप में या श्वास वायु (आनापान) चेतना के रूप में स्थापित की जाती है, जिस पर ध्यान दिया जा सकता है, जिसका उद्देश्य उन चेतनाओं को दबाना या कम करना है जो हमें दुख देती हैं।

.

दुख के उठने पर साधक तुरंत अपने मन का ध्यान 'वाणी चेतना' पर केंद्रित कर लेता है, जो बोले जाने या सुनने के रूप में होती है, या यदि साधक सक्षम है या गूंगा या बहरा है, तो वह ध्यान का विषय श्वास वायु (आनापान) चुन सकता है, नाक के भीतर आंतरिक दृष्टि से प्रत्येक श्वास और प्रश्वास वायु पर ध्यान दे सकता है। मेरे अपने अनुभव के अनुसार, "नाक द्वार पर श्वास अवलोकन" से बचना चाहिए।

.

वाचिक चेतना या 'सुनने' के रूप में या श्वास वायु (आनापान) चेतना के रूप में स्थापित की जाती है, जिस पर ध्यान दिया जा सकता है, जिसका उद्देश्य उन चेतनाओं को वश में करना या उन्हें नरम करना है जो हमें दुख पहुंचाती हैं।

.

यहाँ साधक 'वाक् चेतना' या 'श्वास वायु' पर ध्यान करते हुए, बोले गए रूप में या सुनने के रूप में या श्वास वायु पर ध्यान देते समय, जैसा भी मामला हो, अपने इरादे को स्पष्ट करता है, जिसका उद्देश्य उन चेतनाओं को वश में करना है जो उसे दुःख दे रही हैं।

.

जब वह 'वाक् चेतना' के ध्यान विषय पर 'बोले' या 'श्रवण रूप' में, या 'श्वास वायु' के ध्यान विषय पर ध्यान करता है, तो उसका इरादा दृढ़ और अविभाजित ध्यान के साथ इन ध्यान विषयों में खुद को विसर्जित करने का होता है, ताकि अन्य चेतनाएं जो उसे दुःख पहुंचाती हैं, उन्हें वश में किया जा सके या उन्हें धीमा किया जा सके।

.

1) एक साधक स्वयं को 24/7, प्रतिदिन, हर समय प्रशिक्षित करता है कि वह अपने मन या आंतरिक दृष्टि का ध्यान अपने चारों ओर की आवाजों के हर शब्द को सुनने पर केन्द्रित करे, जो 'बात करने वाले लोगों', 'टी.वी. सेटों', झीलों, पक्षियों, वृक्षों, समुद्र आदि से आ रही हैं।

.

2) एक साधक स्वयं को चौबीसों घंटे, प्रतिदिन, हर समय "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करने के लिए प्रशिक्षित करता है, ताकि वह सदैव 'वाक् चेतना' के संपर्क में रहे, तथा आस-पास की चेतनाओं से दूर रहे, जो अन्यथा उसे दुख पहुंचा सकती हैं।
.

जब वह वाणी चेतना विषय पर ध्यान करता है, तो वह अपने स्वयं के मंत्रोच्चार की आवाज के कंपन और शब्द को स्पष्ट रूप से 'सुनना' सुनिश्चित करता है या आसपास की आवाजों के हर शब्द या आवाज को 'सुनना' सुनिश्चित करता है, विचारों और सांसारिक वस्तुओं के साथ अन्य अंतःक्रियाओं से रहित होकर और ऐसा करते समय, एक भिक्षु स्पष्ट रूप से जानता है कि प्रत्येक मंत्रोच्चार शब्द, या आवाज जो बोली गई या 'सुनी गई' व्यर्थ थी और उसे लाभ नहीं पहुंचाती थी, यदि 'सुनना' या 'बोले गए शब्द का मंत्रोच्चार' विचारों या अन्य सांसारिक अंतःक्रियाओं के साथ किया गया था, जहां पूरा ध्यान 'सुनने' या बोले गए शब्द का मंत्रोच्चार करने पर नहीं दिया गया था।

.

3) एक साधक स्वयं को चौबीसों घंटे, हर समय, नाक के भीतर सांस लेने (प्रत्येक श्वास अंदर और बाहर करते समय, एक भी सांस छोड़े बिना, उन चेतनाओं को वश में करने के इरादे से) प्रशिक्षित करता है जो उसे दुख दे रही हैं (चिंता चेतना, भय चेतना, लोगों की चेतना, क्रोध चेतना, अपमान की भावना चेतना, अवसाद की भावना चेतना और इसी तरह)। वह बस नाक के भीतर सांस, प्रत्येक श्वास और प्रत्येक श्वास को देखता है।

'श्वास वायु' विषय पर ध्यान करते समय, वह यह सुनिश्चित करता है कि वह नाक के भीतर प्रत्येक श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया पर ध्यान दे, सांसारिक वस्तुओं के साथ विचारों और अन्य अंतःक्रियाओं से रहित हो और ऐसा करते समय, एक भिक्षु स्पष्ट रूप से जानता है कि प्रत्येक श्वास वायु का अवलोकन व्यर्थ था और उसे कोई लाभ नहीं हुआ यदि 'श्वास वायु' को विचारों या अन्य सांसारिक अंतःक्रियाओं के साथ देखा गया, जहां नाक के भीतर श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया को उसके शुद्ध रूप में देखने पर पूरा ध्यान नहीं दिया गया, अर्थात प्रत्येक श्वास वायु पर विचारों या अन्य अंतःक्रियाओं के बिना ध्यान दिया गया।

+ + + + + +

भौतिक स्व में निहित चेतना बनाम अ-स्व/वायु चेतना और आनंदमय या तटस्थ चेतना के रूप में वाक् चेतना में निहित चेतना - जनवरी-10- 2023

+ +

भिक्षुओ, "पृथ्वी तत्वों के साथ भौतिक स्व में निहित चेतना" और "स्व में निहित चेतना जिसे केवल अ-स्व के रूप में अनुभव किया जा सकता है" का समाधान या वशीकरण, या दूसरे शब्दों में शारीरिक संवेदनाएं और मानसिक सामग्री का समाधान की ओर एक ही दृष्टिकोण है क्योंकि दोनों मामलों में कट, दर्द, खुजली आदि जैसी शारीरिक संवेदनाओं की भावना और चिंता, भय, क्रोध जैसी मानसिक सामग्री की भावना को केवल अ-स्व के रूप में अनुभव किया जाता है अर्थात इसे केवल मन द्वारा महसूस किया जा सकता है लेकिन शारीरिक रूप से कभी नहीं देखा जा सकता है।

.

अब भिक्षुओ; "आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान करना" उन चेतनाओं का समाधान है जो दुख का कारण बनती हैं। यहाँ एक साधक हमेशा अपने आप को उन चेतनाओं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित करता है जो आनंदमय या तटस्थ हैं और वायु चेतना और वाणी चेतना को ऐसी चेतनाओं के रूप में पहचाना गया है जो आनंदमय या तटस्थ हैं।

.

लेकिन भिक्षुओ, युक्ति इस बात में है कि जो चेतनाएं हमें दुःख देना शुरू करती हैं, उन पर वायु चेतना और वाणी चेतना का प्रयोग किया जाए, और जैसे ही उनके उत्पन्न होने की पहचान हो जाए, भिक्षु अपना ध्यान तुरन्त वायु चेतना और वाणी चेतना पर केंद्रित कर ले, जैसा भी मामला हो, इस इरादे से कि वायु चेतना और वाणी चेतना को उस चेतना पर हावी किया जाए जो वर्तमान क्षण में दुःख दे रही है।

.

इसके लिए, एक भिक्षु, एक चेतना के उदय को देखते ही जो उसे दुःख दे सकती है, (शरीर में खुजली, दर्द जैसी संवेदनाएं) और (मानसिक विषय जैसे भय, क्रोध, अवसाद या चिंता), तुरंत अपना ध्यान नाक के भीतर वायु चेतना का निरीक्षण करने (आनापान, श्वास लेने और छोड़ने दोनों का निरीक्षण) पर केंद्रित करता है, 'इरादे से' कि वायु चेतना को अन्य चेतनाओं पर हावी किया जाए जिन्हें वश में किया जा रहा है या उन्हें शांत किया जाए।

.

उसी तरह एक भिक्षु, एक चेतना के उदय को देखकर जो उसे दुःख दे सकती है, (शरीर में खुजली, दर्द जैसी संवेदनाएं) और (मानसिक सामग्री जैसे भय, क्रोध या अवसाद, या चिंता), तुरंत अपना ध्यान या तो मंत्रों के रूप में ध्वनि चेतना पर केंद्रित करता है [अनित्य (अनिच्चा) या हरे कृष्ण मंत्र का जाप], या वर्तमान क्षण के दौरान उसके चारों ओर मौजूद हर ध्वनि चेतना को सुनना, (आसपास की आवाजों, शब्दों, टीवी सेटों से आने वाली आवाज, लोगों, स्थानों, पक्षियों या किसी भी प्रकार की आवाज को सुनना), अन्य चेतनाओं पर ध्वनि चेतना को प्रबल करने या उन्हें शांत करने के 'इरादे' के साथ।

,

इस प्रकार, एक भिक्षु अपना अविभाजित और दृढ़ ध्यान वायु चेतना या वाक् चेतना की ओर लगाता है और उसे उन चेतनाओं पर हावी कर देता है जो उसे दुःख पहुंचाती हैं।

.

वायु चेतना या वाक् चेतना पर ध्यान देते समय, एक भिक्षु जानता और समझता है कि वायु चेतना का प्रत्येक अवलोकन जो अविभाजित, केंद्रित ध्यान के साथ नहीं किया गया है जो विचारों और अन्य सांसारिक संपर्क से रहित है, एक व्यर्थ अवलोकन है और उसे वायु चेतना के ऐसे सशर्त अवलोकन से किसी भी तरह से लाभ नहीं हुआ है।

.

वाणी चेतना या वाणी चेतना पर ध्यान देते समय, एक भिक्षु जानता और समझता है कि वाणी चेतना का प्रत्येक अवलोकन जो अविभाजित, केंद्रित ध्यान के साथ नहीं किया गया है जो विचारों और अन्य सांसारिक संपर्क से रहित है, एक व्यर्थ अवलोकन है और उसे वाणी चेतना के ऐसे सशर्त अवलोकन से किसी भी तरह से लाभ नहीं हुआ।

.

+ + + + + + +

+ +

पश्चिमी निर्मित टूथपेस्ट के बारे में सच्चाई - जनवरी-16-2024 //

क्षमा करें, मैं यह बात भूल गया, मुझे आपको पहले ही सूचित कर देना चाहिए था-

+ +

कड़वा सच यह है कि, उत्पाद या दवाइयां या मुंह और पेट में जाने वाली कोई भी चीज बनाने का पश्चिमी तरीका पूरी तरह से लंबे समय में चिकित्सा संबंधी समस्याएं पैदा करने के लिए ही बनाया गया है, और इसलिए जो कोई भी उनके उत्पादों का उपयोग करता है, चाहे वह प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ हों, या दवाइयों के रूप में हों, या सबसे बुनियादी उत्पाद जैसे टूथपेस्ट हों, इन सभी को लंबे समय तक उपयोग करने पर आपको डॉक्टरों और अस्पतालों तक ले जाने के लिए बनाया गया है।

.

अब मुझे आपको यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि उन्होंने दवाओं के साथ क्या किया है और कैसे वे केवल समस्या का प्रबंधन करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं (प्रबंधन यहां हल्का या निर्दोष शब्द है, वे दवाओं के दुष्प्रभावों के माध्यम से आपको और अधिक समस्याएं देने के लिए आगे बढ़ गए हैं ताकि आप हमेशा डॉक्टरों और अस्पतालों में जा सकें, जब आपने उनकी किसी भी दवा को दो दिनों से अधिक समय तक ले लिया हो)

.

आइये वापस टूथपेस्ट की ओर लौटें,

क्या आप जानते हैं कि उन्होंने दांतों की सड़न की समस्या का समाधान कैसे किया?

वे पहले दांत की गुहा को बड़ा करने के लिए उसमें छेद करते हैं और फिर उसे बंद करने के लिए उसमें सामग्री भरते हैं, अब एक सामान्य बुद्धि वाले व्यक्ति के रूप में यह मेरी समझ से परे है कि आपको पहले गुहा को बड़ा क्यों करना है ताकि आप उसे सीमेंट कर सकें। क्या उनके पास इसे हल करने का कोई बेहतर तरीका नहीं हो सकता? बेशक, उनके पास एक बेहतर समाधान है लेकिन फिर आप उसी समस्या के लिए कुछ सालों बाद फिर से उनके पास कैसे आएँगे? वे चाहते हैं कि आप बिजली बिल की तरह ही वापस आएं, आपकी चिकित्सा समस्या उन्हें बार-बार राजस्व देती रहे, जब तक कि आप मर न जाएं, और इसके लिए, उन्हें समस्या का प्रबंधन करना चाहिए और इसे हल नहीं करना चाहिए।

.

ठीक है, तो चलिए टूथपेस्ट पर वापस आते हैं:

+ +

कोई भी खाद्य पदार्थ या वस्तु जो मुंह में जाती है, यदि उसके अंदर मीठा या शर्करायुक्त घोल है (फलों से आने वाली प्राकृतिक शर्करा सुरक्षित है), तो उसे पचाने के लिए एसिड का निकलना आवश्यक है।

अब इस जानकारी के साथ जो प्रसंस्कृत उत्पादों, खाद्य पदार्थों, पूरकों [उन्होंने जानबूझकर पूरकों को स्वादहीन से स्वादयुक्त में बदल दिया है], दवाइयां जिनमें मिठास होती है, आदि, [(फलों से आने वाली प्राकृतिक शर्करा सुरक्षित हैं)] पर लागू होती है, अब आप यह समझने के लिए तैयार हैं कि दांतों का क्या होता है जिन्हें आप इन पश्चिमी प्रकार के टूथपेस्ट के माध्यम से ब्रश करते हैं जो दांतों पर लगाने पर मीठा स्वाद देते हैं, और जैसा कि पहले बताया गया है, भोजन का पाचन मुंह में ही शुरू हो जाता है और चूंकि आपके मुंह के दांत अब मिठास वाले टूथपेस्ट से भरे हुए हैं, इसलिए उन्हें पचाने के लिए एसिड को जारी किया जाना चाहिए।

.

यही कारण है कि, यदि एक बार भी दांतों में छोटी सी भी दरार आ जाए और आप इन पश्चिमी टूथपेस्टों का उपयोग करते हैं, तो आप कभी भी दर्द और उसके कारण मसूड़ों में होने वाली तीव्र उत्तेजना से मुक्त नहीं हो पाएंगे, क्योंकि दांतों में दरार के कारण टूथपेस्टों में मौजूद मीठा घोल सीधे मसूड़ों में चला जाता है और पाचन के लिए निकलने वाले एसिड को भी मीठे घोल के साथ मसूड़ों में जाना पड़ता है और इस प्रकार इन टूथपेस्टों से दांतों को साफ करने के बाद आपके मसूड़े और दांत हमेशा संवेदनशील रहते हैं।

.

समाधान:

इसका एकमात्र समाधान उन पृथ्वी टूथपेस्टों का उपयोग करना है जिनमें मीठा घोल नहीं होता।

मैं आयुर्वेदिक विक्को, डाबर रेड, मेसवाक और अन्य आयुर्वेदिक पृथ्वी का उपयोग करूंगा
ऐसे टूथपेस्ट जिनमें मीठा घोल नहीं होता, या केवल दन्त मंजन पाउडर जिसमें दांतों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए मिठास नहीं मिलायी जाती।

घोटाला:

मैं आपको बताना चाहता हूँ कि आजकल कुछ प्रकार के टूथपेस्ट में प्राकृतिक आयुर्वेदिक सामग्री का उपयोग किया जाता है, लेकिन मूल टूथपेस्ट सामग्री के ऊपर, जिसका अर्थ है कि उनके मूल उत्पाद की सामग्री वही रहती है और ग्राहकों को बेवकूफ़ बनाने के लिए वे अपने टूथपेस्ट को प्राकृतिक दिखाने के लिए इनके ऊपर आयुर्वेदिक सामग्री मिला देते हैं। कृपया इनसे बचें। "बेस सॉल्यूशन", ग्लिसरीन या मीठे स्वाद वाले सॉल्यूशन वाले किसी भी टूथपेस्ट से बचना चाहिए।

+ + + + +

नींद की चेतना और प्रकृति के नियम की व्याख्या - जनवरी-17-2024
+ +

भिक्षुओ,

जीवित प्राणियों को "निद्रा चेतना" का अनमोल उपहार दिया गया है जो अन्य सभी चेतनाओं पर हावी है, और एक बार जब प्राणी गहरी निद्रावस्था में पहुंच जाते हैं, तो सभी दुख शांत हो जाते हैं, शांत हो जाते हैं, और शीतनिद्रा में चले जाते हैं।

.

भिक्षुओ, जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है, आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान करना उन चेतनाओं का समाधान है जो हमें दुख देती हैं। यहाँ एक साधक खुद को 24/7 प्रशिक्षित करता है, ताकि हमेशा आनंदमय या तटस्थ चेतना पर ध्यान केंद्रित कर सके। आवाज़
बोले गए रूप में या 'सुनने' के रूप में या सांस वायु (वास्तविक वायु का अनापान अवलोकन) चेतना के रूप में स्थापित की जाती है, जिस पर ध्यान दिया जा सकता है, जिसका उद्देश्य उन चेतनाओं को वश में करना या उन्हें नरम करना है जो हमें दुख पहुंचाती हैं।

.

दुख उत्पन्न होने पर साधक तुरंत अपने मन का ध्यान बोले जाने वाले या सुनने वाले रूप में 'वाक् चेतना' पर केंद्रित कर लेता है "केवल वाणी के कंपन को सुनने के इरादे से, और कुछ नहीं", या यदि साधक सक्षम या गूंगा या बहरा है तो वह ध्यान का विषय श्वास वायु (वास्तविक श्वास वायु पर ध्यान देते हुए आनापान) चुन सकता है, तथा प्रत्येक श्वास प्रश्वास पर ध्यान दे सकता है,और वह केवल बाहर निकली हवा के अलावा कुछ नहीं देखता , 'केवल हवा को देखने के इरादे से और कुछ नहीं'। "नाक के द्वार पर सांस का अवलोकन" मेरे अपने अनुभव के अनुसार टाला जाना चाहिए, बस हवा के वास्तविक बाहर निकलने का निरीक्षण करें क्योंकि यह सांस की हवा के स्थान के बारे में चिंता किए बिना बाहर निकलती है।

.

भिक्षुओ, यहाँ आपको अपने आप को इस तरह से प्रशिक्षित करना होगा कि 'वाणी चेतना' पर बोले गए या 'सुनने' के रूप में या श्वास वायु (आनापान) के रूप में ध्यान के बाद, प्रत्येक साँस छोड़ने वाली हवा पर इस तरह से ध्यान दें कि 'वाणी चेतना या श्वास वायु' पर ध्यान केंद्रित करने मात्र से ही अन्य सभी चेतनाएँ वश में हो जाएँगी, जैसे कि निद्रा चेतना अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर लेती है। प्रशिक्षण के माध्यम से एक साधक को वाणी चेतना और वायु चेतना के साथ मजबूत जुड़ाव विकसित करना चाहिए और इन पर ध्यान केंद्रित करने मात्र से ही वह अन्य सभी चेतनाओं पर हावी हो जाएगा, जैसे कि निद्रा चेतना अन्य सभी चेतनाओं पर हावी होती है।

.

1) एक साधक स्वयं को 24/7, प्रतिदिन, हर समय प्रशिक्षित करता है कि वह अपने मन या आंतरिक दृष्टि का ध्यान अपने चारों ओर की आवाजों के हर शब्द को सुनने पर केन्द्रित करे, जो 'बात करने वाले लोगों', 'टी.वी. सेटों', झीलों, पक्षियों, वृक्षों, समुद्र आदि से आ रही हैं।

.

2) एक साधक खुद को चौबीसों घंटे, हर दिन, हर समय, "हरे कृष्ण मंत्र" या केवल "हरे कृष्ण" का जाप करने के लिए प्रशिक्षित करता है, ताकि वह हमेशा 'वाक् चेतना' के संपर्क में रहे और आस-पास की चेतनाओं से दूर रहे जो अन्यथा उसे दुख पहुंचा सकती हैं। जब वह वाक् चेतना वस्तु पर ध्यान करता है तो वह केवल आवाज़ को देखता और सुनता है और बाकी सब को अनदेखा कर देता है।चेतना,वह अपने स्वयं के उच्चारित स्वर कम्पन और शब्दों को स्पष्ट रूप से 'सुनना' सुनिश्चित करता है या आसपास की आवाजों से आने वाले हर शब्द या आवाज को 'सुनता है', विचारों और सांसारिक वस्तुओं के साथ अन्य अंतर्क्रियाओं से रहित और ऐसा करते समय, एक भिक्षु, स्पष्ट रूप से जानता है कि प्रत्येक उच्चारित शब्द, या आवाज जो बोली गई या 'सुनी गई' व्यर्थ थी और उसे लाभ नहीं हुआ, अगर 'सुनना' या 'बोले गए शब्द का जप करना' विचारों या दूसरी दुनियावी अंतर्क्रियाओं के साथ किया गया था, जहां पूरा ध्यान 'सुनने' या बोले गए शब्द के जप पर नहीं दिया गया था।

.

3) एक साधक स्वयं को चौबीसों घंटे, हर दिन, हर समय, सांस लेने वाली हवा पर ध्यान देने के लिए प्रशिक्षित करता है (हर सांस छोड़ने वाली हवा को देखता है, एक भी सांस छोड़े बिना), और वह केवल सांस छोड़ने वाली हवा के अलावा कुछ नहीं देखता है, इस इरादे से कि उन चेतनाओं को वश में किया जाए जो उसे दुख दे रही हैं (चिंता चेतना, भय चेतना, लोगों की चेतना, क्रोध चेतना, अपमान की भावना)

चेतना, अवसाद की भावना चेतना और इसी तरह)। वह बस नाक के भीतर सांस को, हर सांस को अंदर और हर सांस को देखता है।

'अनापान' विषय पर ध्यान करते समय, वह प्रत्येक बाहर निकलती हुई हवा पर ध्यान देना सुनिश्चित करता है,<u>और आनापान</u> सांसारिक वस्तुओं के साथ विचारों और अन्य अंतःक्रियाओं से रहित और ऐसा करते समय, एक भिक्षु, स्पष्ट रूप से जानता है कि प्रत्येक सांस वायु का अवलोकन व्यर्थ था और उसे लाभ नहीं हुआ अगर 'सांस वायु' को विचारों या अन्य के साथ देखा गया था-

सांसारिक अंतःक्रियाएं, जहां केवल वास्तविक श्वास वायु, निःश्वसित वायु को उसके शुद्ध रूप में देखने पर ही पूरा ध्यान नहीं दिया जाता, अर्थात प्रत्येक श्वास वायु पर विचारों या अन्य अंतःक्रियाओं के बिना ध्यान दिया जाना चाहिए।

+ + + + +

ब्रह्मांड के फ्रैक्चर - समाजोपथ / नार्सिसिस्ट / द्विध्रुवी / समलैंगिकता - जनवरी-18- 2024

+ +

यह केवल मेरा व्यक्तिगत दृष्टिकोण या उथली समझ है, जो आध्यात्मिक विज्ञान के पहलुओं पर आधारित है, जो दिनों बीतने के साथ-साथ अपने वास्तविक स्वरूप को उजागर करता रहता है, जैसे-जैसे मैं आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर आगे बढ़ता हूँ;

.

भिक्षु;

प्राणियों और पशुओं का निर्माण मैथुन से होता है, और एक बार शरीर का जन्म हो जाने पर, उसमें आत्मा का वास होना आवश्यक है, जैसा कि कम से कम मनुष्यों के मामले में समझा जाता है।

.

मनुष्य के पास एक शरीर [स्थूल भौतिक रूप] + शरीर चेतना (सूक्ष्म रूप) [चेतना जो इस विशिष्ट शरीर को एक विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने के लिए दी जाती है, और यह चेतना परिवर्तनशील है और शरीर के जीवन चक्र के दौरान अद्यतन और जोड़ी जाती है] + चेतना के साथ आत्मा {कारण शरीर, अर्थात् सूक्ष्म रूप/शरीर और स्थूल शरीर का बीज)

.

जानवर "स्थिर चेतना" के साथ पैदा होते हैं, इसलिए वे सभी एक ही तरह से व्यवहार करते हैं, वे केवल 'एक भौतिक जीवन अस्तित्व' के साथ जीवित रहने के लिए खाते हैं क्योंकि या तो आत्मा का अभाव है या आत्मा से जुड़ने का तरीका मौजूद नहीं है, यानी जानवर अपनी आत्मा से जुड़ने में सक्षम नहीं हैं।

.

<u>जैसा कि हम देखते हैं, प्रकृति का भी एक खंडित अस्तित्व है, जैसा कि समाजोपथों/नार्सिसिस्टों/द्विध्रुवीय/समलैंगिकता के मानव रूपों के अस्तित्व के मामले में देखा जाता है।</u>

.

समाज विरोधी/नार्सिसिस्ट

+ +

ऐसा लगता है कि समाजोपथ/नार्सिसिस्ट मनुष्यों के शरीर से जुड़ी आत्मा नहीं होती है और इसलिए वे पूरी तरह से भौतिक अस्तित्व/जीवन जीते हैं, और अब जरा एक सामान्य व्यक्ति की कल्पना करें जिसे इन लोगों के साथ सिर्फ़ इसलिए रहना पड़ता है क्योंकि उनके पास एक मानव रूप है और एक पशु रूप नहीं है जो आमतौर पर तब होता है जब आत्मा अनुपस्थित होती है। ये वे लोग हैं जो आत्मा वाले दूसरे मनुष्यों का इस्तेमाल टिशू पेपर की तरह करते हैं और उनके इस्तेमाल के बाद उन्हें फेंक देते हैं, आत्मा की अनुपस्थिति इन समाजोपथ/नार्सिसिस्ट को बहुत खतरनाक और परपीड़क बनाती है, खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें उनके साथ रहना पड़ता है, उदाहरण के लिए, आप एक ऐसे जीवनसाथी से कैसे छुटकारा पा सकते हैं जो समाजोपथ/नार्सिसिस्ट निकला हो?

वे (समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों) अपने साथी से सबकुछ चूस लेने के बाद जैसे ही वह उनके किसी काम का नहीं रह जाता, उन्हें छोड़ देते हैं, जिससे उनके साथी सदमे में आ जाते हैं और अधिकांश लोग इस पूर्ण अविश्वास के साथ अवसाद में चले जाते हैं कि ऐसा व्यक्ति जो उनका जीवन साथी होने वाला है, वह इस तरह का व्यवहार कैसे कर सकता है! लेकिन भिक्षुओ, शायद यह "इन मनुष्यों में आत्मा का अभाव" है, जो जीवनसाथी के ऐसे व्यवहार के लिए जिम्मेदार है, जो मानव रूप में है, और आदर्श रूप से उन्हें पशु रूप में होना चाहिए था।

.

भिक्षुओ; यदि कोई पहचान होती तो इन समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों को गैर-मानव के रूप में नामित किया जाता , तो इससे अन्य लोगों का जीवन आसान हो जाएगा क्योंकि तब उनके साथ विशेष रूप से उनके लिए बने अलग कानूनों और प्रक्रियाओं के तहत आसानी से निपटा जा सकेगा और सामान्य मनुष्य को इन जानवरों के साथ किसी भी तरह के रिश्ते से आत्मा सहित सुरक्षित रखा जा सकेगा।समाजोपथ/नार्सिसिस्ट],जो मनुष्य रूप में जन्म लेते हैं।

.

दोध्रुवी विकार

+ + + + + + + + + + + + + + +

इस मामले में, ऐसा लगता है कि दो [2] आत्माओं ने एक ही शरीर पर कब्जा कर लिया है और इस प्रकार एक रस्साकशी होती है जिसके परिणामस्वरूप एक ही व्यक्ति समय-समय पर दो अलग-अलग लोगों के रूप में व्यवहार करता है।

.

समलैंगिकता

+ + + + + + + + + + + + + + + +

इस मामले में, फिर से ऐसा लगता है कि, चेतना ने शरीर के साथ एक क्रूर खेल खेला है, जहां हालांकि शरीर का प्रकार विशिष्ट लिंग का है, लेकिन इस शरीर को दी जाने वाली चेतना किसी अन्य लिंग प्रकार की है।

+ + + + +

शरीर के अंग पर ध्यान देने के कारण चिंता/घबराहट - जनवरी-20-2024

[मंत्र जाप या विपश्यना बॉडी स्कैन]
+ +

भिक्षु;

चेतना पर अत्यधिक ध्यान - स्वयं में निहित होना जो कि भौतिक शरीर का हिस्सा है, या स्वयं जो कि अ-स्व है [मन या अवचेतन] 'उस चेतना से प्रभावित होने का कारण है जो हर समय आपका ध्यान खींचती है';

.

अतः भिक्षुओ; यदि परिवर्तनों से प्रभावित शरीर का कोई अंग स्वतः ध्यान के कारण चिंता, घबराहट या अन्य कोई मानसिक अशुद्धि उत्पन्न करता है, तो भिक्षुओ, आपको निम्नलिखित कार्य करना चाहिए:

इसके दो तरीके हैं,

1. ध्यान को तटस्थ चेतना पर केंद्रित करें, अर्थात हरे कृष्ण मंत्र का जाप करें या केवल 'हरे कृष्ण' का जाप करें और अपनी स्वयं की मंत्रोच्चार की गई आवाज़ सुनें। लेकिन यह मलिनता का सतही उन्मूलन है, लेकिन फिर भी बहुत प्रभावी है।

2. मानसिक विकार (चिंता, भय, घबराहट) से प्रभावित होने पर प्रभावित अंग पर अत्यधिक ध्यान देने पर कुछ मिनटों के लिए दिन में कई बार विपश्यना बॉडी स्कैन (सिर से नीचे तक आंतरिक दृष्टि से) करें।

.

शरीर स्कैन: एक खाली और तटस्थ मन के साथ, जो कि भावशून्य और शांत हो, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखते हुए, अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से एक त्वरित शरीर स्कैन करें, यह सुनिश्चित करते हुए कि आपकी आंतरिक दृष्टि शरीर के उस भाग पर जाए जो मानसिक अशुद्धियों का कारण बन रहा है।

आम तौर पर, शरीर स्कैन [आंतरिक दृष्टि के माध्यम से ऊपर सिर से नीचे पैर] के दौरान, आंतरिक दृष्टि को शरीर के उस हिस्से पर होने वाली हर घटना पर चलने के लिए बनाया जाता है, बिना एक सेकंड के लिए भी प्रतीक्षा या विराम लिए, क्योंकि आंतरिक दृष्टि ऊपर सिर से नीचे पैर तक जाती है और सेकंड के भीतर कई बार उलट जाती है, लेकिन इस मामले में, चूंकि मानसिक अशुद्धि पैदा करने वाला शरीर का हिस्सा पहले से ही ज्ञात है, इसलिए एक साधु केवल विपश्यना बॉडी स्कैन ऊपर सिर से नीचे महसूस करता है और प्रभावित शरीर के हिस्से पर आंतरिक दृष्टि को तब तक चलाना सुनिश्चित करता है, जब तक कि शरीर का हिस्सा स्थिर और शांत न हो जाए। इसके अलावा, शरीर के उस हिस्से पर ध्यान नहीं देना चाहिए जो किसी भी प्रकार की मानसिक अशुद्धि [चिंता, भय, घबराहट, आदि] पैदा कर रहा हो।

.

+ + + +

आत्मा चेतना, आत्मा का गठन, आत्मा क्या है? - जनवरी-21-2024

+ +

भिक्षु;

.

प्राणी चेतना का एक समूह है जो भौतिक स्व (पांच तत्व, पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल, आकाश) में निहित है, मन चेतना (शरीर को प्रदान की गई सभी चेतनाओं का समुच्चय और इस शरीर के जन्म से लेकर अब तक के चक्र में एकत्रित की गई चेतनाएं, जो इसे कुछ तरीकों से व्यवहार/कार्य करने में सक्षम बनाती हैं।

.

इस प्रकार भिक्षुओ,

प्राणी एक चेतना है, पशु एक चेतना है, पर्वत एक चेतना है जो स्वयं में निहित है जो कि भौतिक है, समुद्र एक चेतना है, झील एक चेतना है इत्यादि।

और भिक्षुओं; भय भय चेतना है, क्रोध क्रोध चेतना है, चिंता चिंता चेतना है, इत्यादि।

और भिक्षु; परिवर्तनशील अवस्था में वे घटनाएं जिनसे प्राणी अपने दैनिक जीवन में अंतःक्रिया करते हैं, वे भी चेतनाएं हैं।

.

वायु वायु चेतना है, वाणी वाणी चेतना है, कान कान चेतना है, आँख नेत्र चेतना है, जीभ जीभ चेतना है, शरीर या स्पर्श शरीर चेतना है, इत्यादि।

.

सांस सांस चेतना है, बुखार बुखार चेतना है, दर्द दर्द चेतना है, कट कट चेतना है, घाव घाव चेतना है, इत्यादि।

माइग्रेन माइग्रेन चेतना है, टिनिटस टिनिटस चेतना है।

.

भिक्षुओ, एक कारण शरीर है जो सत्ता (शरीर और उसकी चेतना) का निरीक्षण कर सकता है, मन और शरीर का निरीक्षण कारण शरीर चेतना उर्फ आत्मा चेतना द्वारा किया जाता है।

.

स्वयं का संविधान जो भौतिक शरीर में निहित है (5 तत्व, सभी शरीर 5 तत्वों से बने हैं)

आत्मा का गठन जो अ-आत्म में निहित है, अर्थात, 5 खंडों (5 अ-आत्म तत्व, रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य, और चेतना में अनुभूति) का समुच्चय

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, प्राणी "स्वयं जो भौतिक शरीर में निहित है" प्लस + स्व जो अ-स्वयं में निहित है, का एक समूह है

और फिर, चेतना है जो कारण शरीर है जो एक पर्यवेक्षक के रूप में प्राणियों पर कब्जा करता है, और इस प्रकार, कारण शरीर में इसकी चेतना और गुण (सत्व गुण, तामस गुण, रजस गुण) हैं

.

इस प्रकार भिक्षुओ; यह कारण शरीर और कुछ नहीं बल्कि आत्मा है और आत्मा आत्मिक चेतना के रूप में विद्यमान है जो एक ऐसे स्व में निहित है जो ब्रह्म या सर्वोच्च चेतना या ईश्वर या ब्रह्मांड के रूप में ज्ञात इकाई के भाग से आने वाले तत्व का रूप है।

.

अभी तक, यह एक उथली समझ है कि आत्मा तत्व स्वयं के तत्व हैं जो गुणों के साथ ब्रह्म (अभी तक परिभाषित नहीं किया गया है, लेकिन निश्चित रूप से 5 तत्व या 5 खंड; रूप, भावनाएं, धारणा, स्वैच्छिक कार्य और चेतना) में निहित हैं।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ,अब यह स्थापित हो चुका है कि आत्मा को भी आत्मा चेतना के रूप में महसूस किया जाता है; फिर भी, यहसंविधान पांच खंडों और गुणों (सत्व गुण, तामस गुण, रजस गुण) में निहित रहता है, जो कि जीव द्वारा अपने भौतिक अवतार में शरीर के जन्म से मृत्यु चक्र के दौरान एकत्रित किए जाते हैं, और यह परिभाषित करते हैं कि अब तक जीव ने कितनी उच्च आत्मा तक पहुँच बनाई है और एकत्रित गुणों की सहायता से, जीव की उच्च आत्म स्थिति स्थापित होती है।

.

+ + +

आत्मिक चेतना बनाम भौतिक चेतना - जनवरी -22-2024

+ +

भिक्षु;

एक नाम-रूप उर्फ 'एक प्राणी' उर्फ 'एक मनुष्य' है, जो एक कार खरीदता है, उसे सड़कों पर चलाता है, इस कार से दुनिया भर में घूमता है;

.

आदमी 'कार की स्वचालित ड्राइव सुविधा या स्वचालित ड्राइव चेतना' को अपनी चेतना नहीं मानता, वह जानता है कि 'यह चेतना' कार की है।

मनुष्य 'कार के सुन्दर शरीर' या 'कार की शारीरिक चेतना' को अपनी चेतना नहीं मानता, वह जानता है, 'यह चेतना' कार की है।

इसी प्रकार, मनुष्य "कार को होने वाली क्षति या चेतना को होने वाली क्षति" को अपनी चेतना नहीं मानता, वह जानता है, 'यह चेतना' कार की है।

और इसी प्रकार भिक्षुओ, वह रथ के अन्य सभी लक्षणों को उस रथ से संबंधित चेतना मानता है, उन लक्षणों को अपनी चेतना नहीं मानता है,

और इस तरह भिक्षुओ, वह 'कार की चेतना या विशेषताओं' को भौतिक चेतना के रूप में पहचानता है जो उसकी अपनी नहीं है, जिसे वह बस देखता है और कार के जीवन चक्र के दौरान अनुभव करता है।

.

और भिक्षुओ, जब यह कार मर जाती है या काम करना बंद कर देती है, तो मनुष्य उर्फ नाम-रूप उर्फ प्राणी जाकर एक नई कार खरीद लेता है। कार की मृत्यु, उस प्राणी उर्फ नाम-रूप उर्फ मनुष्य की मृत्यु नहीं है, जो कार का मालिक था।

.

भिक्षुओ, एक आदमी तब तक एक नई कार खरीदता रहता है जब तक कि उसकी कार खरीदने की इच्छा नष्ट नहीं हो जाती, और उसे यह महसूस नहीं होता कि इस दुनिया की विशेषताओं का अनुभव करने के लिए उसे एक और कार की आवश्यकता है।

.

इसी प्रकार भिक्षुओ, इस शरीर से बंधी हुई आत्मा (कारण रूप) इस शरीर को अपना नहीं मानती, वह शरीर की चेतना या विशेषताओं को अपना नहीं मानती,वह आंख की चेतना को अपना नहीं मानता, वह कान की चेतना को अपना नहीं मानता, वह नाक की चेतना को अपना नहीं मानता, वह मस्तिष्क की चेतना को अपना नहीं मानता, वह जीभ की चेतना को अपना नहीं मानता;

इसी तरह, आत्मा शरीर को होने वाले नुकसान, दर्द की चेतना जिसे शरीर महसूस कर रहा है, चिंता की चेतना जिसे यह शरीर महसूस करता है, भय की चेतना जिसे यह शरीर अनुभव करता है, इत्यादि को अपना नहीं मानती। आत्मा जानती है कि ये चेतनाएँ शरीर की हैं (ये भौतिक चेतनाएँ हैं जो शरीर से संबंधित हैं)।

.

और भिक्षुओ, जब यह शरीर मर जाता है, तो आत्मा यानि आत्मा चेतना, बस जाती है और नए शरीर में प्रवेश करती है। शरीर की मृत्यु आत्मा यानि आत्मा चेतना की मृत्यु नहीं है, जिसने पूरे जीवन चक्र के लिए शरीर पर कब्ज़ा किया था।

.

आत्मा या आत्मा चेतना की यात्रा तब तक जारी रहती है जब तक वह उच्चतर स्व तक नहीं पहुंच जाती और निर्वाण के भाग के रूप में ब्रह्म में विलीन नहीं हो जाती। आत्मा की यात्रा तब तक जारी रहती है जब तक संसार के नए अनुभवों की खोज करने की इच्छा रहती है और आत्मा का कार्य है कि वह इस भव संसार से निकलकर निर्वाण तक पहुंचे तथा यह समझे कि उसके द्वारा निर्मित प्रत्येक इच्छा एक दुःख है और जब तक इच्छाओं से ग्रस्त या उनसे प्रभावित चेतना का जन्म होता है, तब तक आत्मा नए शरीर में निवास करती रहेगी जब तक कि वह निर्वाण तक नहीं पहुंच जाती।

+ + + +

कर्म का नियम और नार्सिसिस्ट / समाजोपथ / मनोरोगी - 23 जनवरी-2024

+ +

भिक्षुओ,

जैसे जानवरों में एक निश्चित चेतना होती है और उनसे कोई आत्मा जुड़ी होती है, और वे सभी एक ही तरह से व्यवहार करते और दिखते हैं;

.

उसी तरह भिक्षुओ, ऐसे भी प्राणी या जीवित प्राणी हैं [नार्सिसिस्ट / समाजोपथ / मनोरोगी], जिनके पास स्थिर चेतना है, जो मानव रूप में आत्मा के बिना पैदा हुए हैं, और वे उन लोगों के लिए बेहद खतरनाक हैं जो

उनके संपर्क में आएं। उनके पास केवल एक ही जीवन है और वे वापस नहीं लौटते क्योंकि उनमें आत्मा की कमी है, जिसका अर्थ है कि यह विशुद्ध रूप से एक भौतिक या भौतिक अस्तित्व है, ठीक वैसे ही जैसे पहाड़/पेड़ और एक बार नष्ट हो जाने के बाद उनका पुनर्जन्म नहीं होता, क्योंकि केवल आत्मा की ही असीमित यात्रा होती है जो कभी नष्ट नहीं होती, और भौतिक अस्तित्व के साथ ऐसा किसी भी रूप में नहीं होता। एक बार भौतिक जीवन नष्ट हो जाने के बाद यह हमेशा के लिए चला जाता है और इसलिए, कर्म का नियम भौतिक अस्तित्व पर लागू नहीं होता।

.

अब, कोई यह तर्क दे सकता है कि कर्म के नियम का क्या होता है, और ये क्रूर संस्थाएं कैसे हैं? नार्सिसिस्ट / समाजोपथ / मनोरोगी)दण्डित?

.

भिक्षुओ,

मेरे दिमाग में जो उत्तर आता है वह यह है कि इन संस्थाओं को विशेष रूप से उन लोगों को नुकसान पहुंचाने के लिए बनाया या जन्म दिया गया है जिनके साथ वे संपर्क में आते हैं, और इसलिए भगवान के आशीर्वाद से 'कर्म का नियम उन पर लागू नहीं होता', क्योंकि भगवान या ब्रह्मांड द्वारा एक विशिष्ट क्रूर कार्य के लिए बनाई गई संस्थाओं को दंडित कैसे किया जा सकता है, क्योंकि कार्य चाहे कितना भी क्रूर क्यों न हो, इसका उद्देश्य उन लोगों को दंडित करना है जिनके संपर्क में ये आत्मा-रहित संस्थाएं आती हैं, ठीक उनके जीवन को नरक बनाने के लिए, और चूंकि यह कार्य इन संस्थाओं को भगवान या ब्रह्मांड द्वारा स्वयं दिया गया है, इसलिए इन संस्थाओं पर कर्म का कोई नियम लागू नहीं होता है।

.

हां, इन संस्थाओं पर केवल देश का कानून लागू होता है।

.

तो फिर आत्मा वाले सामान्य जीवित प्राणियों को इन प्राणियों (नार्सिसिस्ट्स / सोशियोपैथ्स / साइकोपैथ्स) से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

.

भिक्षुओ,

एक बार जब इन आत्माविहीन संस्थाओं (नार्सिसिस्ट / समाजोपथ / मनोरोगी) की पहचान हो जाए, तो इन संस्थाओं से जितना हो सके उतना दूर भाग जाएँ,

भिक्षुओ, यदि आपको भौतिक रूप से अब तक अर्जित या एकत्र की गई सभी चीज़ों को छोड़ना पड़े, तो भी यही एकमात्र समाधान है;

.

क्योंकि, यदि आप इन आत्माविहीन प्राणियों (नार्सिसिस्ट्स / सोशियोपैथ्स / साइकोपैथ्स) को किसी भी तरह से नुकसान पहुंचाते हैं, उन्हें मारकर अपने जीवन से मिटा देते हैं, तो 'भूमि का कानून और कर्म का कानून, दोनों आप पर लागू होते हैं', आपको यह याद रखना चाहिए।

.

दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि उनके साथ शेष जीवन भर संपर्क रहित संबंध बनाए रखा जाए।

+ + + +

+ + +

किसी भी रूप में दुख को कम करने के लिए वाक् चेतना मंत्र (हरे कृष्ण मंत्र [कृष्ण चेतना], 'राधे राधे', 'अनिच्चा' या 'अनित्या', 'हरे कृष्ण') पर प्रशिक्षण - जनवरी-25-2024

+ =

भिक्षुओ, यह निर्वाण और दुखों के शमन के मार्ग की ओर पहला कदम है, इसलिए मेरी सलाह है कि इसे यथाशीघ्र शुरू करें क्योंकि मंत्र जाप के रूप में स्वर चेतना पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए प्रशिक्षित होने में कम से कम 4-6 सप्ताह लगेंगे, और स्वर चेतना पर ध्यान केन्द्रित करने का प्रशिक्षण, मंत्र जाप के सक्रिय रहने के दौरान अन्य सभी चेतनाओं को लुप्त या धीमा कर देगा।

.

ये सभी मंत्र चाहे मौखिक रूप में हों या मन के अंदर जपे गए हों, दर्द, कट, चोट या खुजली जैसी शारीरिक संवेदनाओं से निपटने के लिए जपे जाते हैं। इसी तरह का जप मानसिक सामग्री जैसे डर, चिंता, घबराहट आदि के लिए भी किया जा सकता है। यहाँ साधक तुरंत अपना ध्यान "अनिच्चा" या "अनित्य" के बोले गए शब्दों पर केंद्रित करता है, इस ज्ञान के साथ कि सभी उत्पन्न होने वाली घटनाएँ अस्थायी हैं और अंततः समाप्त हो जाती हैं और उन पर प्रतिक्रिया करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

.

हालाँकि, चेतना को वश में करने का वही प्रभाव "हरे कृष्ण मंत्र" या "राधे राधे" या सिर्फ "हरे" के अन्य मंत्रों के जाप से उत्पन्न होता है

"कृष्ण" का जाप करने का अभ्यास यदि साधक को कई सप्ताहों और महीनों तक किया गया है, और उस स्थिति में, केवल बोले गए शब्दों पर या मन में बोले गए कुछ मामलों पर ध्यान केंद्रित करने से, वह उस चेतना को विलीन कर देता है जो वर्तमान क्षण में उसे दुःख दे रही है।

.

1) "हरे कृष्ण मंत्र";

यहाँ एक भिक्षु,

बैठते, चलते या सोते समय, दिन में किसी भी समय जब भी उन्हें जप करने की फुर्सत होती है, वे बोले हुए शब्दों में 'हरे कृष्ण मंत्र' का जप करते हैं।

वह बोले हुए शब्दों के साथ "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप इस तरह से जारी रखते हैं कि एक बार बोले जाने वाले मंत्र को पूरा करने में लगभग छह [6-7] सेकंड लगते हैं।

मंत्र जप करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि वह अपने स्वर के कम्पन या मंत्र के प्रत्येक शब्द और स्वर को बिना किसी विचार या अन्य सांसारिक अंतर्क्रिया के हस्तक्षेप के सुने।

इसके अलावा, एक भिक्षु जानता है कि विचारों या सांसारिक कार्यों के साथ किया गया कोई भी जप व्यर्थ हो जाता है, इसलिए वह अपने स्वयं के जप किए गए मंत्र से आने वाले प्रत्येक शब्द, प्रत्येक ध्वनि कंपन को सुनना सुनिश्चित करता है।

.

2) "राधे राधे";

यहाँ एक भिक्षु,

बैठते, चलते या सोते समय, दिन में किसी भी समय जब भी वह जप करने के लिए स्वतंत्र होते हैं, तो वे बोले हुए शब्दों के साथ "राधे राधे" का जप करते हैं।

वह पूरे दिन और जब भी समय मिलता है, बोले हुए शब्दों के साथ "राधे राधे" का जाप करते रहते हैं।

और "राधे राधे" शब्दों का जाप करते समय, वह अपनी आवाज के कंपन को सुनना या मंत्र शब्दों और आवाज का जाप करना सुनिश्चित करता है, बिना किसी विचार या दूसरी दुनिया की बातचीत के हस्तक्षेप के।

इसके अलावा, एक भिक्षु जानता है कि विचारों या सांसारिक कार्यों के साथ किया गया कोई भी जप व्यर्थ हो जाता है, इसलिए वह अपने स्वयं के जप किए गए मंत्र से आने वाले प्रत्येक शब्द, प्रत्येक ध्वनि कंपन को सुनना सुनिश्चित करता है।

.

3) "''अनिच्चा' या 'अनित्य'" [यह ज्ञान कि वर्तमान क्षण में महसूस किया जाने वाला यह उदय अनित्य है];

वांइस मंत्र का जाप विशेष रूप से दर्द, कट, चोट या खुजली जैसी शारीरिक संवेदनाओं से निपटने के लिए किया जाता है। इसी मंत्र का जाप मानसिक तत्वों जैसे डर, चिंता, घबराहट आदि के लिए भी किया जा सकता है। यहाँ साधक तुरंत अपना ध्यान "अनिच्चा" या "अनित्य" के बोले गए शब्दों पर लगाता है, इस ज्ञान के साथ कि सभी उत्पन्न होने वाली घटनाएँ अस्थायी हैं और वे अंततः समाप्त हो जाएँगी और उन पर प्रतिक्रिया करने की कोई आवश्यकता नहीं है। हालाँकि "हरे कृष्ण मंत्र" या "राधे राधे" या केवल "हरे कृष्ण" के अन्य जाप शब्दों के जाप से भी यही प्रभाव उत्पन्न होता है, यदि साधक को कई सप्ताहों और महीनों तक इन जाप शब्दों पर प्रशिक्षित किया गया है, और उस स्थिति में, केवल बोले गए शब्दों या मन में बोले गए कुछ मामलों पर ध्यान केंद्रित करने से, वह चेतना को भंग कर देता है जो वर्तमान क्षण में उसे दुख पहुँचा रही है।

.

यहाँ एक भिक्षु,

बैठते, चलते या सोते समय, दिन के किसी भी समय जब भी वह जप करने के लिए स्वतंत्र होते हैं, तो वह 'अनिच्चा' या 'अनित्य' के शब्दों के साथ जप करते हैं।

वह पूरे दिन और जब भी समय मिलता है, मौखिक शब्दों के साथ एक शब्द "अनिच्चा" या "अनित्य" का जप करते रहते हैं।

और "अनिच्चा" या "अनित्य" शब्दों का जाप करते समय, वह यह सुनिश्चित करता है कि वह अपनी आवाज के कंपन को सुने या शब्दों और आवाज का जाप विचारों या अन्य सांसारिक बातचीत के किसी भी हस्तक्षेप के बिना करे।

इसके अलावा, एक भिक्षु जानता है कि विचारों या सांसारिक कार्यों के साथ किया गया कोई भी जप व्यर्थ हो जाता है, इसलिए वह अपने स्वयं के जप किए गए मंत्र से आने वाले प्रत्येक शब्द, प्रत्येक ध्वनि कंपन को सुनना सुनिश्चित करता है।

.

.

+ + + + + + + + + + +

आइए एक अस्तित्व अर्थात नाम-रूप का निर्माण करें - 28 जनवरी-2024

+ +

भिक्षुओ, आओ हम एक सत्ता का निर्माण करें।

.

एक विशिष्ट सत्ता, एक नाम-रूप है जो चेतनाओं के समूह के अतिरिक्त और कुछ नहीं है।

एक प्राणी का जन्म मस्तिष्क और शरीर के साथ-साथ 6 इन्द्रिय माध्यम चेतनाओं के साथ होता है, साथ ही डिफ़ॉल्ट चेतनाएं भी होती हैं जो उसे एक विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने में सक्षम बनाती हैं।

.

भिक्षुओ, कोई भी चेतना जो स्वयं में निहित है, अर्थात भौतिक शरीर में, वह भौतिक चेतना है।

इस प्रकार, सभी चेतनाएँ, आँख, कान, नाक, जीभ, मस्तिष्क और शरीर भौतिक चेतनाएँ हैं।

.

और भिक्षु, इन चेतनाओं से उत्पन्न कोई भी कल्पना या सीख भौतिक प्रकृति है और वे शरीर की मृत्यु पर नष्ट हो जाती हैं।

.

अतः भिक्षुओ; यदि संगीत प्रतिभा सीखने के रूप में, या कहें कि विशिष्ट इंजीनियरिंग या आईटी प्रतिभा सीखने के रूप में, नई चेतनाओं का निर्माण या संग्रह हुआ है, तो ये चेतनाएं शरीर की मृत्यु के साथ ही नष्ट हो जाती हैं, क्योंकि ये चेतनाएं भौतिक चेतना से उत्पन्न होती हैं, अर्थात छह इंद्रिय माध्यम जो स्वयं में निहित है, अर्थात भौतिक शरीर में।

.

<u>तो भिक्षुओ; वह कौन सी चेतना है जो स्वयं में निहित नहीं है, अर्थात एक भौतिक शरीर है?</u>

कारण रूप, आत्मा या आत्मा चेतना वह है जो एक आत्मा नहीं है जो भौतिक प्रकृति में निहित है, क्योंकि यह आत्मा या आत्मा-चेतना विशुद्ध रूप से एक आध्यात्मिक रूप है जिसमें गुण (सत्व गुण, तम और रज गुण) शामिल हैं जो आत्मा को यह निर्णय लेने में मदद करते हैं कि सभी भौतिक चेतना (अस्तित्व-नाम-रूप और इसकी चेतना) का उपयोग आत्मा गुणों के निर्देशानुसार किया जाना चाहिए जिसे अतीत और वर्तमान के कई जन्म चक्र के भाग के रूप में एकत्रित और स्थापित किया गया है।

.

और भिक्षुओं, नार्सिसिस्ट, सोशियोपैथ और फिजोक्पैथ की श्रेणी में आने वाले नाम-रूप में आत्मा नहीं होती, ये भौतिक रूप-नाम-रूप हैं, आत्मा के बिना पैदा हुए शरीर, और इसलिए वे यह तय करने में सक्षम नहीं हैं कि क्या गलत है और क्या सही है, क्योंकि उनके कार्य उन गुणों द्वारा नियंत्रित नहीं होते जो आमतौर पर आत्मा चेतना और शुद्ध का हिस्सा होते हैं।

आत्मा की कमी के कारण, उन्हें यह समझने के लिए दूसरे नाम-रूप की क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं पर निर्भर होना पड़ता है कि उनके लिए क्या गलत है और क्या सही है। साथ ही, आत्मा चेतना की अनुपस्थिति उनके लिए अच्छे और बुरे के ज्ञान को गढ़ना असंभव बना देती है जिसे आमतौर पर गुणों के हिस्से के रूप में अद्यतन किया जाता है यदि आत्मा की उपस्थिति होती जो इन प्रकार के नाम-रूपों या प्राणियों में नहीं होती है। वे केवल छह इंद्रियों के माध्यम द्वारा उपयोग किए जाने वाले ज्ञान को गढ़ने में सक्षम हैं और इस प्रकार वे पूरी तरह से एक भौतिक अस्तित्व जीते हैं और वे गैर-वापसीकर्ता हैं (उनके लिए कोई पुनर्जन्म नहीं), क्योंकि केवल आत्मा कभी नहीं मरती या नष्ट नहीं होती, लेकिन भौतिक शरीर उनकी मृत्यु पर नष्ट हो जाते हैं और इसलिए इस प्रकार के नाम-रूप-प्राणी मृत्यु पर नष्ट हो जाते हैं और केवल एक जीवन जीते हैं और उनका पुनर्जन्म नहीं होता है।

.

और भिक्षुओ; जैसे आप किसी शेर या लकड़बग्घे को अन्य जानवरों को मारने के लिए दोषी नहीं ठहरा सकते, क्योंकि वे निश्चित चेतना के साथ पैदा होते हैं और वे सभी एक ही तरह से व्यवहार करते हैं और दिखते हैं, और वे सिर्फ मारने और खाने के लिए जीते हैं, उसी तरह से भिक्षुओ, नार्सिसिस्ट, सोशियोपैथ और साइकोपैथ की श्रेणी में नाम_रूप, चूंकि उनके पास आत्मा नहीं है, वे निश्चित चेतना के साथ पैदा होते हैं और इसलिए आपने ध्यान दिया होगा कि नार्सिसिस्ट, सोशियोपैथ और साइकोपैथ की श्रेणी में सभी नाम_रूप बिल्कुल एक ही तरह से व्यवहार करते हैं, क्योंकि आत्मा और उसके गुणों की कमी के कारण उनके लिए अपने क्रूर कार्यों को गैर-मानव-कार्यों के रूप में समझना असंभव है।

.

और जैसे शेर और लकड़बग्घे के मामले में, जीवित रहने के लिए अन्य जानवरों को मारने पर कर्म का नियम लागू नहीं होता है, क्योंकि इन पशु शरीरों में आत्मा का अभाव होता है, उसी तरह भिक्षुओं के मामले में, कर्म का नियम नार्सिसिस्ट, सोशियोपैथ और साइकोपैथ की श्रेणी के नाम_रूप या प्राणियों पर लागू नहीं होता है, क्योंकि उनका अस्तित्व जानवरों की तरह ही विशुद्ध रूप से भौतिक है, और वे केवल खाने, हड़पने और अपने संपर्क में आने वाले लोगों को दुख पहुंचाने के लिए जीते हैं।

.

.

अब भिक्षुओ,

यदि ऐसा शरीर और ऐसी विशेषताओं वाला यह नाम-रूप सैकड़ों-लाखों चेतनाओं का समूह है, तो क्या हम कह सकते हैं कि सभी चेतनाएं जो भौतिक आत्मा या इस भौतिक शरीर से जुड़ी हैं, वे अपने आप में अलग-अलग सत्ताएं हैं?

हाँ, भिक्षुओ; जैसे आप किसी अन्य नाम-रूप या व्यक्ति को अपनी ओर आते हुए देखते हैं और आप उस व्यक्ति को किसी अन्य नाम-रूप के रूप में पहचानते हैं, उसी प्रकार भिक्षुओ आप सभी और हर चेतना को देखेंगे जो या तो भौतिक शरीर के रूप में या 6 इंद्रिय माध्यमों द्वारा समझी गई या अनात्मा के रूप में (केवल मन द्वारा अनुभव की गई) प्रकट होती हैं।

.

और भिक्षुओ; जैसे यदि तुमने किसी ऐसे व्यक्ति को देखा जो तुम्हारे साथ बातचीत करने पर दुख लाएगा और इसलिए तुम उसे अपनी ओर आते देखकर तुरंत दूर हो जाओगे, उसी प्रकार भिक्षुओ, जब तुम अलग-अलग सत्ताओं के रूप में किसी या प्रत्येक चेतना के उदय को देखोगे, और यदि वह सत्ता किसी भी रूप में तुम्हें दुख देने वाली हो, तो जैसे ही उसका उदय दिखाई दे, तुम तुरंत उस सत्ता या चेतना से दूर होने का प्रयास करोगे।

.

+ + +

.

अन्य सभी चेतनाओं पर विजय पाने के लिए ध्यान कैसे करें? - जनवरी-30-2024

+ +

अन्य सभी चेतनाओं पर प्रभुत्व प्राप्त करने के दृढ़ इरादे के साथ वायु चेतना (आनापान, सांस छोड़ना) और स्वर चेतना (चंता मंत्र) पर ध्यान कैसे करें? - जनवरी-30-2024

.

ध्यान का कौन सा विषय?

1)सांस बाहर छोड़ें वायु (वायु चेतना,उनकी आंतरिक दृष्टि का ध्यान "वायु चेतना" पर दृढ़तापूर्वक स्थापित है)

2)मंत्र जाप करें (वाणी चेतनाके रूप में "हरे कृष्ण मंत्र"या केवल "हरे कृष्ण" या "राधे राधे" का जाप), उसकी आंतरिक दृष्टि का ध्यान दृढ़ता से जप पर स्थापित होता है और मंत्र के जाप के दौरान उसकी अपनी आवाज कंपन और शब्दों को सुनना अर्थात "वाक् चेतना"

.

भिक्षुओ,

हमें "ध्यान के विषय" (आनंदमय चेतना या तटस्थ चेतना में से कोई भी) पर ध्यान करने का इरादा बनाना होगा, इस इरादे के साथ कि ध्यान प्रक्रिया के दौरान उत्पन्न होने वाली और समाप्त होने वाली अन्य सभी चेतनाओं पर हमारा प्रभुत्व हो।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, मंत्र जाप (वाक् चेतना "हरे कृष्ण मंत्र" के रूप में या केवल "हरे कृष्ण" या "राधे राधे" के जाप) पर ध्यान करते हुए;-

यहां, साधक मंत्र का जाप मौखिक शब्दों में करता रहता है, तथा मंत्र जाप के दौरान अपनी आंतरिक दृष्टि का ध्यान अपनी स्वयं की उच्चारित वाणी के कंपनों और शब्दों को सुनने पर दृढ़तापूर्वक केन्द्रित करता है, तथा यह सुनिश्चित करता है कि जाप प्रक्रिया के दौरान विचारों और अन्य सांसारिक अंतर्क्रियाओं पर ध्यान न दे।

.

1)

यहाँ, यदि साधक को यह ज्ञान हो जाए किखुजलीयाखुजलीचेतना के उठने और उसका ध्यान आकर्षित करने की कोशिश करते हुए, उसे तुरंत अपने आप को यह बताना होगा कि उसे खुजली चेतना पर "वाक् चेतना या मंत्र जपने और सुनने" को हावी करना होगा, और इस प्रकार, इस ज्ञान के साथ, एक साधक, केवल मंत्र जपने और सुनने के लिए अर्थात वाक् चेतना पर अपना ध्यान दृढ़ता से स्थापित करता है, जब तक कि वाक् चेतना अर्थात मंत्र जपने पर हावी न हो जाए।

the खुजलीवह अपनी आंतरिक दृष्टि का ध्यान "वाणी चेतना अर्थात् मंत्र जप" पर दृढ़तापूर्वक स्थापित करते हुए "मंत्र को सुनना और जपना" जारी रखता है, तथा वाणी चेतना या मंत्र जप पर ध्यान के दौरान उठने वाली अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर लेता है।

2)

यहाँ, यदि साधक को यह ज्ञान हो जाए किदर्दयादर्दचेतना के उठने और उसका ध्यान खींचने की कोशिश करते हुए, उसे तुरंत अपने आप को यह बताना होगा कि उसे दर्द चेतना पर "वाणी चेतना या मंत्र जपने और सुनने" पर विजय प्राप्त करनी है, और इस प्रकार, इस ज्ञान के साथ, एक साधक, केवल मंत्र जपने और सुनने के लिए अर्थात वाणी चेतना पर अपना ध्यान दृढ़ता से स्थापित करता है, जब तक कि वाणी चेतना अर्थात मंत्र जपने पर विजय प्राप्त नहीं हो जाती।दर्दवह अपनी आंतरिक दृष्टि का ध्यान "वाणी चेतना अर्थात् मंत्र जप" पर दृढ़तापूर्वक स्थापित करते हुए "मंत्र को सुनना और जपना" जारी रखता है, तथा वाणी चेतना या मंत्र जप पर ध्यान के दौरान उठने वाली अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर लेता है।

.

1)

यहाँ, यदि साधक को चिंता चेतना, भय चेतना या क्रोध चेतना या तनाव चेतना के बारे में पता चलता है, जो उठती है और उसका ध्यान खींचने की कोशिश करती है, तो उसे तुरंत खुद को यह बताना होगा कि उसे चिंता चेतना पर "वाणी चेतना या मंत्र जपने और सुनने" पर विजय प्राप्त करनी होगी,

भय चेतना या क्रोध चेतना या तनाव चेतना, और इस प्रकार, इस ज्ञान के साथ, एक साधक, केवल बोलने और मंत्र जपने के लिए अर्थात वाक् चेतना को सुनने पर अपना ध्यान दृढ़ता से स्थापित करता है, जब तक कि वाक् चेतना चिंता चेतना, भय चेतना या क्रोध चेतना या तनाव चेतना पर हावी नहीं हो जाती है, और वह अपनी आंतरिक दृष्टि के ध्यान को "वाक् चेतना अर्थात मंत्र जप" पर दृढ़ता से स्थापित करते हुए "मंत्र सुनना और जपना" जारी रखता है, वाक् चेतना या जप मंत्र पर ध्यान के दौरान उठने वाली अन्य सभी चेतनाओं को वश में करता है।

.

और इसी तरह।

.

+ + + + + +

जैसे ही मन या 6 इन्द्रिय माध्यम द्वारा आंतरिक या बाह्य रूप से उनके उदय को देखा जाता है, हम सत्ता या चेतना से कैसे दूर हो सकते हैं? जनवरी-30-2024

+ + + + + + + +
+ + और भिक्षु;

जैसे ही मन या 6 इन्द्रिय माध्यम द्वारा आंतरिक या बाह्य रूप से उनके उदय को देखा जाता है, तो हम सत्ता या चेतना से कैसे दूर हो सकते हैं?

.

भिक्षुओ, जैसा कि मैंने अपनी पिछली पोस्ट में पहले ही चर्चा कर ली है,

.

मंत्र जाप: जब कोई भिक्षु अपने मन में ऐसी कोई चेतना उत्पन्न होते देखता है जो उसे दुःख पहुंचा सकती है, तो वह तुरन्त ही बोले गए शब्दों के साथ मंत्र जाप पर अपना ध्यान केन्द्रित कर लेता है।

.

1) "हरे कृष्ण मंत्र" या 'राधे-राधे' का जाप करें या बस "हरे कृष्ण" का जाप करें;

यहाँ एक भिक्षु,

बैठते, चलते या सोते समय, दिन में किसी भी समय जब भी उन्हें जप करने की फुर्सत होती है, वे बोले हुए शब्दों में 'हरे कृष्ण मंत्र' का जप करते हैं।

वह बोले हुए शब्दों के साथ "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप इस तरह से जारी रखते हैं कि एक बार बोले जाने वाले मंत्र को पूरा करने में लगभग छह [6-7] सेकंड लगते हैं।

मंत्र जप करते समय वह यह सुनिश्चित करता है कि वह अपने स्वर के कम्पन या मंत्र के प्रत्येक शब्द और स्वर को बिना किसी विचार या अन्य सांसारिक अंतर्क्रिया के हस्तक्षेप के सुने।

इसके अलावा, एक भिक्षु जानता है कि विचारों या सांसारिक कार्यों के साथ किया गया कोई भी जप व्यर्थ हो जाता है, इसलिए वह अपने स्वयं के जप किए गए मंत्र से आने वाले प्रत्येक शब्द, प्रत्येक ध्वनि कंपन को सुनना सुनिश्चित करता है।

.

शारीरिक संवेदनाएंउन्हें ठीक उसी स्थान पर देखा जाएगा जहां वे शरीर के अंग के साथ संपर्क बनाते हैं, इसका मतलब है कि हम हर "संपर्क करना"शरीर के अंगों के साथ संवेदना का संपर्क, शरीर के उस हिस्से का सटीक स्थान, जहां संवेदना उत्पन्न हो रही है और जहां से वह निकल रही है, जहां वे उत्पन्न होने वाले शरीर के हिस्से के साथ संवेदना के संपर्क में बुलबुले के रूप में महसूस की जाती हैं, एक सेकंड के लिए भी रुके बिना तेजी से आगे बढ़ते हुए हर संपर्क को देखते हुए, संवेदनाओं और शरीर के हिस्से के साथ उनके हर संपर्क पर आंतरिक दृष्टि से चलते हुए, वस्तुनिष्ठता और समता के साथ देखते हुए, जहां भी वह संवेदना शरीर के किसी भी हिस्से में संपर्क बना रही है, कभी-कभी समग्र रूप से या कभी-कभी संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के हिस्से के प्रभावित स्थान के भीतर भाग-दर-भाग।

.

मानसिक सामग्रीउनकी शून्य प्रकृति के लिए ध्यान दिया जाएगा, उपस्थिति जो केवल मन द्वारा महसूस की जाती है और ये केवल अभी बनी हुई छवियां या विचार हैं, मानसिक सामग्री उनके अ-स्वयं अस्तित्व के लिए चिंतन की जाती है, और इस प्रकार उनके साथ जुड़ाव से बचा जाता है, इस ज्ञान के साथ कि जो वास्तव में मौजूद नहीं है, उसे केवल मन द्वारा महसूस किया जा सकता है, वे छवियां और विचार हैं जो अभी बने हैं, मैं किसी ऐसी चीज़ पर कैसे प्रतिक्रिया कर सकता हूँ जो शून्य/खाली/अ-स्वयं है? इस ज्ञान के साथ साधक मानसिक सामग्री के साथ बातचीत करना छोड़ देता है और जैसे ही उनके उठने का पता चलता है, उन्हें तुरंत छोड़ दिया जाता है।

.

घटना;भिक्षुओ, अंत में कुछ ऐसी घटनाएँ हैं जो परिवर्तनशील अवस्था में हैं और जिन पर प्राणियों का कोई नियंत्रण नहीं है, ये घटनाएँ और रूप हैं, जो दिन-प्रतिदिन हमारे ऊपर थोपे जाते हैं और हम प्रकृति के नियम और इस भव संसार में भौतिक रूप के रूप में अपने अस्तित्व के अनुसार उनके साथ बातचीत करने के लिए मजबूर होते हैं। अब भिक्षुओ; यहाँ हम भगवान द्वारा सिखाए गए 8 महान मार्गों का अनुसरण करते हैं, और हम दिन-प्रतिदिन के जीवन में होने वाली किसी भी बातचीत के प्रति लालसा/विरोध/भ्रम/आसक्ति पैदा नहीं करते हैं। यहाँ, एक साधक यह सुनिश्चित करता है कि वह कोई रचना न करे।

जीवन के किसी भी अंतर्क्रिया के दौरान लालसा/विरोध/भ्रम/आसक्ति से दूर रहना तथा सभी प्राणियों के प्रति करुणा और प्रेम का पालन करना।

+ + + + +

क्या हम 'एक ब्रह्म का हिस्सा हैं' या 'क्या हम एक चेतना हैं'? - फरवरी -5-2024

+ +

भिक्षु;

एक दर्पण का उदाहरण जो दुनिया की वस्तुओं को अपने अंदर प्रतिबिंबित करता है, या एक झील का उदाहरण जो सांसारिक वस्तुओं को अपने अंदर प्रतिबिंबित करता है, हालांकि इसका मतलब है कि दुनिया सिर्फ एक दिखावा है जैसा कि यह दर्पण चेतना में या झील चेतना के रूप में दिखाई देता है, चेतना के एक विशाल दर्पण के रूप में, फिर भी, यह "एक चेतना नहीं है" या "हम सब एक चेतना नहीं हैं"

.

चेतना स्वयं को लाखों-करोड़ों रूपों में प्रकट करती है, और हम आत्मा के रूप में इसके साक्षी या पर्यवेक्षक हैं। हाँ; "दर्द एक चेतना है", "डर एक चेतना है", "चिंता एक चेतना है", और जीवित प्राणियों के रूप में, हम सभी समय-समय पर उसी "एक चेतना" का सामना करते हैं, अगर शरीर पर किसी तरह की क्षति या मानसिक सामग्री के कारण हम पीड़ित होते हैं,

.

जैसा कि पहले ही समझा जा चुका है, इन चेतनाओं का एक पर्यवेक्षक/साक्षी है (दर्पण चेतना, या झील चेतना, जैसा कि उपरोक्त उदाहरण में है), और वह साक्षी और कुछ नहीं बल्कि एक चेतना है।पुरुष({का हिस्साबहमन)या "आत्मा-चेतना अपने गुणों और चेतनाओं के साथ",वह व्यक्ति जो पर्यवेक्षक या साक्षी है "भौतिक चेतना का खेल"।

.

एक आत्मा जो मन और शरीर द्वारा अनुभव की गई भौतिक चेतना की अशुद्धियों से अभिभूत है, विशुद्ध रूप से एक भौतिक अस्तित्व में रहती है, और इसलिए यदि यह आत्मा मजबूत संस्कार या मन-शरीर के रूप में इस अत्यंत वातानुकूलित या पीड़ित भौतिक अस्तित्व से घिरी हुई है, तो उस आत्मा को आत्म-साक्षात्कार में भाग लेने का मौका नहीं मिलता है और अर्जित मन-शरीर का पूरा जन्म चक्र बर्बाद हो जाता है, क्योंकि भौतिक चेतना उर्फ मन-शरीर- चेतनाअर्थात् संस्कार इस हद तक दूषित या अशुद्ध हो गया है कि आत्मा को स्वयं को शुद्ध करने, उस उच्चतर आत्मा तक पहुंचने और निर्वाण की प्रक्रिया के भाग के रूप में परम सत्ता ब्रह्म के साथ विलय करने का अवसर नहीं मिलता।

.

आत्मा का काम है पीड़ित या वातानुकूलित पदार्थ को शुद्ध करना चेतनामन-शरीर के रूप में इस भौतिक अस्तित्व की, ताकि वह उस उच्चतर स्व तक पहुंच सके और ब्रह्म में विलीन हो सके, लेकिन यदि आत्मा आनंद लेना जारी रखती है और "भौतिक" से घिर जाती हैचेतना"इस हद तक कि यह

निब्बान तक पहुँचने के लिए अपना असली काम भूल जाता है, तो उस आत्मा ने मन-शरीर के पूरे जन्म चक्र को बर्बाद कर दिया है, और यदि भौतिकचेतनाउर्फ मन-शरीर- चेतनायदि आत्मा इस सीमा तक दूषित या अशुद्ध हो गई है कि उसे कोई भी नहीं बचा सकता, तो केवल शरीर की मृत्यु ही महत्वपूर्ण हो जाती है, ताकि आत्मा को मुक्त कर दिया जाए और वह किसी अन्य शरीर में प्रवेश कर सके तथा उसे पुनः निर्वाण तक पहुंचने का अवसर मिल सके।

+ + + + +

आत्मा/चेतना/शरीर के लिए 'स्व' के तत्व - फरवरी-6-2024

+ +

भिक्षुओ,

धन्य है वह [बुद्ध],स्वयं के उन तत्वों को परिभाषित करने में सक्षम हो गया है जो इस ज्ञान का गठन करते हैं किखुद [6 इन्द्रिय माध्यमों द्वारा एकत्रित इन्द्रिय छापें] और तत्पश्चात् चेतना को प्राणियों के लिए उपलब्ध कराया जाता है।

.

परम पूज्य द्वारा परिभाषित आत्मा के तत्व [रूप, भावनाएँ, अनुभूति, इच्छापूर्ण कार्य या प्रतिक्रियाएँ, चेतना]

.

स्व के ये तत्व तीनों शरीरों {भौतिक रूप या आत्मा} में समान हैं।शरीर,सूक्ष्म शरीर उर्फचेतनाइस निकाय को आपूर्ति की गई, औरआत्माउर्फकारण रूप]जो एक अस्तित्व का गठन करते हैं।

.

स्व के 5 खंड या तत्व हैं (फॉर्म [भौतिकरूप
यातार्किकरूप],भावनाएँ [जैसा कि 6 इंद्रिय माध्यमों से माना जाता है],धारणा [जैसा कि मस्तिष्क द्वारा मूल्यांकन किया जाता है],स्वैच्छिक कार्य या मनगढ़ंत बातें [मानसिक, शारीरिक या मौखिक क्रिया],चेतना [आंतरिक दृष्टि या मन को एनिमेटेड छवियों के रूप में प्रदर्शित सभी 4 पिछले तत्वों का समुच्चय और निर्माण)

.

.

<u>आत्मा/चेतना/शरीर का गठन जैसा कि आत्मज्ञान से समझा जाता है;-</u>

.

"आत्मा" रूप ['आत्मा शरीर'या 'पुरुष'या 'का हिस्साब्रह्म, गुण, आंतरिक दृष्टि, आत्म-चेतना]- गुण [सत्व, तामस, रजस] अपने स्वयं के साथ "आंतरिक दृष्टि",और "आत्म-चेतना"स्वयं के तत्वों का समुच्चय, जिसका इन्द्रिय प्रभाव चट्टान पर खींची गई रेखा के समान है, जो भौतिक अस्तित्व अर्थात मन-शरीर मानव रूप अस्तित्व के 6 इन्द्रिय माध्यमों द्वारा वर्तमान जन्म में एकत्रित किया गया है और जैसा कि आत्मा द्वारा पिछले जन्मों में एकत्रित किया गया है।

.

"शरीर" रूप [पृथ्वी तत्व, भौतिक चेतना] -यह मानव या जीवित रूप एक भौतिक शरीर के रूप में विद्यमान है, जिसमें पांच पृथ्वी तत्व और मूलभूत चेतनाएं (भौतिक चेतना और अनात्म चेतना, दोनों) हैं, जो जन्म के समय इस शरीर को प्रदान की जाती हैं।

भौतिक चेतना उर्फ शरीर चेतना, नेत्र चेतना, कान चेतना, जीभ चेतना, मस्तिष्क चेतना, नाक चेतना

.

"चेतना" -जैसा "अनात्म रूप केवल मन या आंतरिक दृष्टि से ही दिखाई देता है" ["स्वयं के तत्वों का समुच्चय", या "छह इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से एकत्रित या स्थापित इन्द्रिय प्रभाव" किसी जीव के इस जन्म चक्र से या आत्मा के मन-शरीर चक्रों के रूप में पिछले स्वरूप से]

.

.

.

अब भिक्षुओ; एक "स्व", अर्थात्;

"आत्मा" एकफॉर्म ('आत्मा शरीर')या 'पुरुष'या 'का हिस्साब्राह्मण']

"चेतना"एक "नो-सेल्फ फॉर्म" ('स्वयं के तत्वों का समुच्चय, जो 6 इन्द्रिय माध्यमों से एकत्रित किया गया है' अथवा 'स्वयं के तत्वों का सजीव या निर्मित रूप')

"शरीर" एकरूप (पृथ्वी तत्व [पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल और आकाश का भाग या खालीपन])

.

इस प्रकार, 'आत्मा',ऐसे और ऐसे "रूप" के साथ, ऐसे और ऐसे अस्तित्व के साथ "भावनाएं", जैसा कि आंतरिक दृष्टि द्वारा अनुभव किया जाता है, और नेत्र चेतना के माध्यम से अनुभव किया जाता है और

अन्य 6 चेतनाएँ (आँख, कान, नाक, जीभ, शरीर और मस्तिष्क), मस्तिष्क चेतना का उपयोग करके मानसिक मूल्यांकन के बाद ऐसी और ऐसी "धारणा" के साथ, मानसिक, मौखिक और शारीरिक प्रतिक्रियाओं द्वारा मूल्यांकित ऐसी और ऐसी कल्पना, और चेतना जैसा कि यह दृश्य एनिमेटेड वस्तुओं के रूप में मन या आंतरिक दृष्टि को दिखाई देती है)

.

इस प्रकार, 'वर्तमान जन्म में शरीर या भौतिक अस्तित्व',ऐसे और ऐसे "रूप" के साथ, ऐसे और ऐसे अस्तित्व के साथ "भावनाएं", जैसा कि आंतरिक दृष्टि द्वारा अनुभव किया जाता है, और आंखों की चेतना और अन्य 6 चेतनाओं (आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर और मस्तिष्क) के माध्यम से अनुभव किया जाता है, ऐसे और ऐसे "बोध", मस्तिष्क की चेतना का उपयोग करके मानसिक मूल्यांकन के बाद, ऐसे और ऐसे निर्माण जैसा कि मानसिक, मौखिक और शारीरिक प्रतिक्रियाओं द्वारा मूल्यांकन किया जाता है, और चेतना जैसा कि यह मन या आंतरिक को दिखाई देता है
दृश्य एनिमेटेड वस्तुओं के रूप में विज़न)

.

इस प्रकार, 'चेतना',ऐसे-ऐसे "रूप" के साथ, ऐसे-ऐसे अस्तित्व के साथ जैसे कि "भावनाएं", "जैसा कि आंतरिक दृष्टि द्वारा अनुभव किया जाता है", और नेत्र चेतना और अन्य 6 चेतनाओं (आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर और मस्तिष्क) के माध्यम से, ऐसे-ऐसे "बोध", मस्तिष्क चेतना का उपयोग करके मानसिक मूल्यांकन के बाद, ऐसे-ऐसे निर्माण जैसा कि मानसिक, मौखिक और शारीरिक प्रतिक्रियाओं द्वारा मूल्यांकन किया जाता है, और चेतना जैसा कि यह मन या आंतरिक दृष्टि को दृश्य एनिमेटेड वस्तुओं के रूप में दिखाई देती है)

+ + +

+ +

OCD [ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर] से कुछ ही दिनों में कैसे उबरें - 7 फरवरी 2024

+ +

भिक्षुओ; भय "भय चेतना" है, क्रोध "क्रोध चेतना" है, माइग्रेन "माइग्रेन चेतना" है इत्यादि।

.

उसी तरह भिक्षुओं; ओसीडी या "जुनूनी बाध्यकारी विकार", एक "ओसीडी चेतना" है।

.

भिक्षुओं; ओसीडी एक जीवित प्राणी के जीवन चक्र के दौरान कहीं न कहीं एक नई चेतना के रूप में पैदा हुआ था, जिसका कारण ज्ञात नहीं हो सकता है [आइडियोपैथिक], लेकिन यह चिकित्सा विज्ञान नहीं है जो मैं भिक्षुओं को पढ़ाता हूं, जहां वे चिकित्सा मुद्दे को नामित करते हैं

आइडियोपैथिक {कारण अज्ञात] और अपने हाथ धो लें और आपको बाकी जीवन गोलियों के सहारे जीने के लिए मजबूर करें।

.

भिक्षुओ; इस ग्रह से दुख मिटाने के लिए बुद्ध के मार्ग पर एक सच्चे शिष्य के रूप में, मैं "आध्यात्मिक विज्ञान के तरीके" सिखाता हूँ, इसलिए आप सभी हमारी शिक्षाओं से बच जाते हैं। आध्यात्मिक विज्ञान में आइडियोपार्हिक जैसा कोई शब्द नहीं है, क्योंकि जीवन में आपके सामने आने वाले हर संस्कार या मानसिक विकार को एक घटना कहा जाता है और सभी घटनाएँ एक चेतना या चेतनाओं का एक समूह हैं।

.

और भिक्षुओ; मैं आपको एक और रहस्य बताऊंगा, कि क्यों चिकित्सा उद्योग एक चिकित्सा समस्या को आइडियोपैथिक (कारण अज्ञात) के रूप में नामित करता है, क्योंकि लगभग सभी मामलों में, यह अन्य चिकित्सा समस्याओं के लिए उनके द्वारा बनाई गई कुछ गोलियों के साइड इफेक्ट (लक्षण) का परिणाम था, और जब कोई मरीज उन गोलियों को लेता है, तो नए लक्षण उभर आते हैं जिन्हें तब चिकित्सा उद्योग द्वारा आइडियोपैथिक के रूप में नामित किया जाता है ताकि उनकी चिकित्सा गोलियों को दोष न दिया जाए।

अब भिक्षुओ; आप इस "ओसीडी चेतना" को कैसे शुद्ध कर सकते हैं या "ओसीडी चक्र को कैसे रोक सकते हैं", या किसी को कुछ ही दिनों में ओसीडी से कैसे ठीक कर सकते हैं?

.

भिक्षुओ, चेतना का जन्म कैसे होता है? तथा चेतना कहाँ संग्रहित रहती है?

.

चेतनासंपर्क के परिणामस्वरूप या नाम-रूप द्वारा किसी घटना के साथ अंतःक्रिया के परिणामस्वरूप पैदा हुआ है, और यदि यहचेतनाकिसी भी कारण से पीड़ित या ग्रस्त है, तो भिक्षुओ,

यहचेतनाप्रकृति के नियम के अनुसार, चेतना को समय-समय पर उठना, बने रहना और रुकना चाहिए, जब तक कि इसे तटस्थ या आनंदमय न बना दिया जाए। और भिक्षुओ, जो चेतनाएँ जन्म लेती हैं, वे ठीक वहीं संग्रहित होती हैं जहाँ उन्हें महसूस किया जाता है या शरीर के अंगों पर प्राप्त किया जाता है।

.

अब भिक्षुओ;

हम किसी भी चेतना को कैसे शुद्ध कर सकते हैं?

* * कृपया मेरी पोस्ट "चेतना को शुद्ध करने के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन कैसे करें" और "किसी भी प्रकार की चेतना को कैसे शुद्ध करें" देखें **

.

इसे सरल रूप से समझाने के लिए, भिक्षुओ; "ओसीडी रोगी" द्वारा "ओसीडी स्वैच्छिक कार्य" किए जाने से पहले, उसे यह आग्रह होता है या उसके शरीर पर कई विभिन्न प्रकार की संवेदनाएं उत्पन्न होती हुई दिखाई देती हैं, जो उसे "ओसीडी कार्य" करने के लिए प्रेरित करती हैं। रोगी को ट्रिगर्स को देखने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए और सिर से पैर तक, विपश्यना बॉडी स्कैन करना शुरू करना चाहिए, जिसे "चलते हुए, सोते हुए या बैठे हुए, किसी भी स्थिति में किया जा सकता है, क्योंकि यह विपश्यना बॉडी स्कैन आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों द्वारा विपश्यना के वस्तुनिष्ठ अवलोकन और प्रतिक्रिया रहित [समता] सिद्धांतों का उपयोग करके किया जाता है।

.

जैसे ही ओ.सी.डी. पर कार्य करने की इच्छा रोगी को प्रभावित करना शुरू करती है, उसे तुरंत विपश्यना के वस्तुनिष्ठ अवलोकन और प्रतिक्रिया न करने (समता) के सिद्धांतों का उपयोग करते हुए विपश्यना बॉडी स्कैन शुरू कर देना चाहिए, और शरीर पर महसूस होने वाली हर घटना या संवेदना पर अपनी आंतरिक दृष्टि को चलाना चाहिए, कुछ ही सेकंड के भीतर तेजी से स्कैन करना चाहिए, शरीर पर किसी भी संवेदना या घटना पर एक सेकंड के लिए भी आंतरिक दृष्टि को रोके बिना, लेकिन शरीर पर होने वाली हर संवेदना या घटना पर आंतरिक दृष्टि को गुजारना या चलाना सुनिश्चित करना चाहिए, तेजी से विपश्यना बॉडी स्कैन को ऊपर सिर से नीचे पैर तक और विपरीत दिशा में और बगल से ऊपर से नीचे और विपरीत दिशा में तब तक चलाना चाहिए जब तक ओ.सी.डी. पर कार्य करने की इच्छा बंद न हो जाए या कम न हो जाए।

.

इससे ओ.सी.डी. कुछ ही दिनों में जड़ से खत्म हो जाएगी और कभी वापस नहीं आएगी।

.

दूसरा तरीका यह है कि दृढ़ संकल्पित रोगी द्वारा ओसीडी एक्ट न किया जाए, और बस "ओसीडी एक्ट करने की इच्छा की घटना को रद्द कर दिया जाए", और ओसीडी इवेंट को रद्द करने के कुछ ही बार बाद ओसीडी के लक्षण हमेशा के लिए बंद हो जाएंगे। लेकिन इसे जड़ से खत्म करने के लिए, विपश्यना बॉडी स्कैन सबसे अच्छा तरीका है।

+ + + +

आनंदमय चेतना, तटस्थ चेतना, वातानुकूलित या पीड़ित चेतना की व्याख्या // चेतना को कैसे बदलें-
फरवरी-7-2024

+ +

भिक्षु;

आइये समझते हैं कि आनंदमय चेतना, तटस्थ चेतना, और "वातानुकूलित या पीड़ित" चेतना कैसे बनाई जाती है औरचेतना कैसे बदलें!

"चेतना" ठीक वहीं जन्म लेती है जहां वह पहली बार प्राप्त हुई थी (नेत्र चेतना, कान चेतना, शरीर चेतना, इत्यादि) और वे सभी स्थान जहां शरीर के विभिन्न भागों पर इसके लक्षण महसूस होते हैं।

.

अब भिक्षुओ, आइये एक उदाहरण से समझते हैं कि कैसे "कुत्ते की चेतना"विभिन्न नाम-रूप या प्राणियों पर जन्म होता है जैसा कि निम्नलिखित उदाहरणों में दर्शाया गया है:-

.

उदाहरण 1)

अगर कोई अस्तित्व यानाम-फॉर्म-1,जो सड़क पर चलते समय अचानक एक कुत्ते के सामने आ जाता है, और इससे ठंड लग जाती है औरडरउसके शरीर पर ठंडक महसूस होती है। कुत्ते को देखकर उसे अपनी छाती और पैरों पर ठंडक महसूस होती है।

भिक्षुओ, उसके शरीर के सभी स्थान, यह प्राणी या एकनाम-फॉर्म-1चेतना का निर्माण किया है जो पीड़ित या वातानुकूलित है, 'डर'।

.

भिक्षुओ, यह "कुत्ते जैसी चेतना" जो किसी प्राणी या नाम-रूप-1 के शरीर पर जन्मी है, भय से ग्रसित या प्रभावित है।

.

उदाहरण 2)

अगर कोई अस्तित्व यानाम-फॉर्म-2,जो सड़क पर चलते समय अचानक एक कुत्ते के सामने आ जाता है, और यह ट्रिगर होता है "करुणा और प्रेम"उसके शरीर पर. उसे लगता है "करुणा और प्रेम"एक कुत्ते को देखकर.

भिक्षुओ, उसके शरीर के सभी स्थानों, इस सत्ता या नाम-रूप-2 ने चेतना का निर्माण किया है जो "करुणा और प्रेम" से प्रभावित होकर "आनंदमय" है।

.

भिक्षुओ, यह "कुत्ते जैसी चेतना" जो किसी प्राणी या नाम-रूप-2 के शरीर पर जन्मी है, करुणा और प्रेम से प्रेरित है।

.

उदाहरण 3)

अगर कोई अस्तित्व यानाम-फॉर्म-3,जो सड़क पर चलते समय अचानक एक कुत्ते के सामने आ जाता है, और यह ""किसी भी प्रतिक्रिया को ट्रिगर नहीं करता"वह कुत्ते को देखकर बस दूर चला जाता है और किसी भी तरह से प्रतिक्रिया नहीं करता।

भिक्षुओ, उसके शरीर के सभी स्थान, यह प्राणी या एकनाम-फॉर्म-3चेतना का निर्माण किया है जो " तटस्थ", "किसी भी तरह से शर्त नहीं है"।

.

भिक्षुओ, यह "कुत्ते की चेतना" जो किसी प्राणी या नाम-रूप-3 के शरीर पर पैदा होती है, "किसी भी तरह से वातानुकूलित नहीं होती" और "तटस्थ" होती है।

.

.

प्रकृति के नियम के अनुसारनाम-फॉर्म-1जिसने 'कुत्ते जैसी चेतना' निर्मित की है, जो 'भय' से प्रेरित है, वह जब भी कुत्ते के सामने आएगा, उसे भय का सामना करना पड़ेगा।

प्रकृति के नियम के अनुसारनाम-फॉर्म-2जिसने 'कुत्ते की चेतना' का निर्माण किया है जो 'करुणा और प्रेम' से प्रेरित है, वह हर बार जब भी कुत्ते के सामने आएगा, तो उसके मन में 'पशु के प्रति करूणा और प्रेम' का भाव बना रहेगा।

प्रकृति के नियम के अनुसारनाम-फॉर्म-3जिसने 'कुत्ते की चेतना' बनाई है, जो "किसी भी तरह से सशर्त नहीं है", वह हर बार जब वह कुत्ते के सामने आएगा, तो "बिना किसी प्रतिक्रिया के तटस्थ बना रहेगा"।

.

.

और इसलिए भिक्षुओ; सबसे प्रासंगिक प्रश्न यह उठता है कि नाम रूप-1 अपनी आनंदमय या उदासीन चेतना को कैसे बदलता है?

तो भिक्षुओ, इसका उत्तर ठीक उसी प्रकार है जिस प्रकार चेतना का जन्म परमेश्वर की अन्योन्यक्रियाओं के अनुसार हुआ।नाम-फ़ॉर्म-2औरनाम-फ़ॉर्म-3.

अगरनाम-फ़ॉर्म-1,अगली बार कुत्ते को देखने पर, वह बिना किसी प्रतिक्रिया के तटस्थ रहने के लिए खुद को तैयार करता है, और जब वह कुत्ते को देखता है और उसी तरह से कार्य करता है जैसे नाम-रूप-2 और नाम-रूप-3 ने व्यवहार किया था, तो भिक्षुओ, उसने अपने "कुत्ते की चेतना" को या तो तटस्थ या "करुणा और प्रेम" के अधीन कर लिया होगा, इस मामले में जानवर, कुत्ते के साथ उसकी बातचीत के बदले हुए व्यवहार के अनुसार।

+ + + +

+ + + +

चेतना तीव्र कैसे बनती है = फरवरी-11-2024?

+ +

भिक्षु;

भिक्षुओ, हम सभी चेतनाओं का समूह हैं।

सत्ता शरीर + सूक्ष्म रूप (संपूर्ण चेतना उर्फ मन) है

एक प्राणी में एक कारण रूप अर्थात् आत्मा के साथ-साथ आत्म-चेतना भी होती है जो वर्तमान जन्म चक्र में प्राणी को संचालित करती है।

.

अब, भिक्षुओ, चेतना का निर्माण/संचय एक नाम-रूप द्वारा की गई इच्छापूर्ण क्रिया द्वारा होता है, जो स्वयं भौतिक/भौतिक रूप, अर्थात् इस शरीर अर्थात् सत्ता में निहित है।

यही चेतना फिर सूक्ष्म रूप के एक भाग के रूप में अनात्म के रूप में निर्मित होती है, जो किसी प्राणी के कार्य का अभिलेख है, जिसके परिणामस्वरूप यह चेतना उत्पन्न हुई।

.

अब भिक्षुओ, यद्यपि स्वैच्छिक कार्य किया गया था "एक बार",एक भौतिक प्राणी की इच्छापूर्वक की गई क्रिया द्वारा, लेकिन भिक्षु, अनात्म चेतना जो कि एक प्राणी की इच्छापूर्वक की गई क्रिया का परिणाम है, प्रकृति के नियम के अनुसार उत्पन्न होती रहती है, कुछ समय तक बनी रहती है, और समाप्त हो जाती है, अर्थात। "दोहराता है" जब तक कि इसका समाधान आनंदमय या तटस्थ न हो जाए।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, यह कहा जा सकता है कि इस चेतना की जितनी अधिक पुनरावृत्ति होगी, उतनी ही अधिक "चेतना तीव्र" हो जाएगी, "यदि इस पुनरावृत्ति चेतना को इसके उदय होते ही तुरन्त छोड़ नहीं दिया जाए"।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, 'यह ज्ञान कि यह चेतना जो अभी उत्पन्न हुई है, एक "पुनरावर्ती चेतना" है', विकसित किया जाना चाहिए, ताकि इसे उत्पन्न होते ही तुरन्त छोड़ दिया जाए, ताकि चेतना तीव्र न हो जाए या इसकी शक्ति में वृद्धि न हो।

.

अब भिक्षुओ, चेतनाओं का निर्माण करने वाले स्वैच्छिक कार्य, नाम-रूप अर्थात् एक प्राणी द्वारा किए जाते हैं, साथ ही उन प्राणियों द्वारा भी किए जाते हैं जिनके पास प्रकृति के नियम के अनुसार समय-समय पर उत्पन्न होने वाली "चेतनाओं को दोहराने पर प्रतिक्रिया करके" चेतनाओं का निर्माण करने का एक आदत पैटर्न होता है।

.

इसके अलावा, भिक्षुओ, जिस प्रकार "अहं के रूप में पीड़ित चेतना" प्रकृति के नियम अर्थात "पुनरावर्ती चेतना" के अनुसार उत्पन्न होती है, बनी रहती है, और समाप्त हो जाती है, जब तक कि वह आनंदमय या तटस्थ नहीं हो जाती,

उसी प्रकार भिक्षुओ, "स्वयं" के रूप में एक पीड़ित चेतना जो कि 'नाम-रूप' उर्फ 'भौतिक-रूप' उर्फ सत्ता है, दुःख उत्पन्न करती रहती है, जब भी वह पीड़ित नाम-रूप या मनुष्य किसी अन्य नाम-रूप-मनुष्य के संपर्क में आता है, तब तक जब तक कि पीड़ित नाम-रूप-मनुष्य-चेतना आध्यात्मिक और स्वस्थ जीवन में लिप्त होकर करुणा और सत्व गुण गुणों को लाकर, अन्य नाम-रूपों पर थोपे जाने वाले सभी दुःखों से स्वयं को मुक्त करने में सक्षम नहीं हो जाती है।

.

जब किसी पीड़ित नाम-रूप-मनुष्य-चेतना से निपटने के लिए मजबूर किया जाता है, तो प्राणियों को पता होना चाहिए कि यह नाम-रूप-मनुष्य-चेतना पीड़ित है और इसलिए ऐसी संभावना है कि इस पीड़ित-नाम-रूप-मनुष्य-चेतना द्वारा उन्हें किसी तरह से नुकसान पहुंचाया जाएगा, और इसलिए इस ज्ञान के साथ, अन्य प्राणी उर्फ नाम-रूप या तो उस नाम-रूप-भौतिक-रूप से दूर रहने की कोशिश करते हैं या उसके साथ इस "ज्ञान के साथ व्यवहार करते हैं कि यह नाम-रूप-मनुष्य पीड़ित है और इसलिए उसके साथ बातचीत करने पर हमारे रास्ते में आने वाली किसी भी हानि को करुणा और कम से कम घृणा के साथ संभाला जाएगा"।

.

हमें उन्हें इस सीमा तक करुणा विकसित करने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए कि जो भी द्वेष उत्पन्न होगा वह पानी पर खींची गई रेखा की तरह अल्पकालिक होगा।

+ + +

व्यावसायिक महत्वाकांक्षा और उत्कृष्टता की इच्छा का क्या उद्देश्य है यदि यह केवल अहंकार को बढ़ाता है? संदर्भ: वेदांत सोसाइटी ऑफ न्यूयॉर्क; संदर्भ स्वामी सर्वप्रियानंद - फरवरी-12-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + + + +

प्रश्न 1) व्यावसायिक महत्वाकांक्षा और उत्कृष्टता का उद्देश्य क्या है, जब आपको यह एहसास हो जाता है कि यह केवल आपके अहंकार को प्रसन्न करने वाला है, न कि आपको अपने वास्तविक स्वरूप को समझने में मदद करेगा?

प्रश्न 2) संसारी के रूप में कर्तव्य बोध क्या है? यदि आप कर्ता नहीं हैं, तो फिर आपको अपने कर्तव्यों के बारे में चिंता क्यों करनी चाहिए, खासकर बच्चों के पालन-पोषण या भविष्य के बारे में?

+ + + + + + + + + +
प्रश्न संदर्भ URL: व्यावसायिक महत्वाकांक्षा और उत्कृष्टता की इच्छा का उद्देश्य क्या है यदि यह केवल अहंकार को बढ़ाता है? संदर्भ:वेदांत सोसाइटी ऑफ न्यूयॉर्क https://youtu.be/92ruu0KQKNU?si=uqfg2ee9-WnmAPh2
स्वामी सर्वप्रियानंद "पेशेवर महत्वाकांक्षा और कर्तव्य का उद्देश्य क्या है?" विषय पर बोलते हैं।

स्वामी सर्वप्रियानंद न्यूयॉर्क के वेदांत सोसाइटी में स्थानीय मंत्री हैं।
.

.

मेरा उत्तर:

+ + + + + + + +
+ भिक्षु;
मन-शरीर है जो भौतिक रूप है, शरीर के साथ मन यानी शरीर चेतना है और फिर एक आत्मा है जो आध्यात्मिक रूप है
आत्मा- चेतना और गुण और आंतरिक दृष्टि [आतं रक या मन], .
आत्मा एक कर्ता के रूप में
आत्मा कर्ता है और भौतिक रूप इसलिए प्राप्त किया जाता है ताकि आत्मा, भौतिक संसार में रहते हुए, स्वयं को भौतिक संसार की इच्छाओं और घृणा से मुक्त कर सके और आत्म-साक्षात्कार तक पहुंचकर "उच्चतर आत्मा अर्थात् ब्रह्मा" के साथ विलीन हो सके, तथा स्वयं को इस भौतिक संसार अर्थात् भाव संसार के भ्रम से मुक्त कर सके, ताकि उसे भौतिक रूप प्राप्त करने की कोई आवश्यकता न रहे।

. अहंकार (आत्मा-अहंकार और भौतिक शरीर-अहंकार)
भिक्षुओं; अहंकार या "अहं चेतना" है, जो आत्मा से संबंधित है, जो भौतिक रूप यानी इस शरीर की मृत्यु तक खुद को अर्जित भौतिक रूप से बांधे रखती है। इस अहंकार के द्वारा आत्मा किसी प्राणी के भौतिक शरीर पर अपनी पकड़ बनाए रखती है।

और फिर भिक्षुओ, कई अहंकार या "अहं चेतना" हैं, जो मन-शरीर या भौतिक रूप द्वारा अपने जीवन चक्र के दौरान एकत्रित की जाती हैं। इस अहंकार के द्वारा एक भौतिक शरीर खुद को 'नाम-फ़ॉर्म', "चार्टर्ड मैनेजमेंट कंसल्टेंट", 'एक मंत्री', 'एक सीईओ', 'एकसहयोगी भागीदार" इत्यादि।

.
. प्रश्न 1 का उत्तर दिया गया
अब भिक्षुओ, प्रश्न 1 का उल्लेख करते हुए; व्यावसायिक महत्वाकांक्षा और उत्कृष्टता का उद्देश्य; ऐसा इस भौतिक शरीर को भोजन, वस्त्र और आश्रय के साथ बनाए रखने के लिए किया जाना चाहिए, जिसे भौतिक शरीर के जीवनकाल के लिए "पेशेवर महत्वाकांक्षा और उत्कृष्टता" द्वारा अर्जित किया जाना चाहिए, और केवल तभी जब कोई इस भौतिक रूप को बनाए रखने के लिए भोजन, वस्त्र और आश्रय को अर्जित करने के चक्र से मुक्त हो जाता है, आत्मा आत्म-साक्षात्कार के लक्ष्य का पीछा करने के लिए स्वतंत्र होती है। भौतिक शरीर को नियमित आवश्यकताओं से मुक्त करने के लिए, भौतिक रूप को "पेशेवर महत्वाकांक्षा और उत्कृष्टता के रूप में चेतना प्राप्त करनी चाहिए जो बुनियादी ज़रूरतों को पूरा करेगी ताकि इस भौतिक रूप को जीवन भर बनाए रखा जा सके।

अतः भिक्षुओ; जब तक यह आत्मा अहंकार भौतिक शरीर से बंधा हुआ है, और आत्मा का आत्म-साक्षात्कार का उद्देश्य प्राप्त नहीं होता, तब तक "आत्मा को अहंकार का निर्माण जारी रखना चाहिए", शरीर को प्राप्त करके जब तक कि उच्चतर आत्मा तक पहुंचकर और उच्चतर इकाई अर्थात ब्रह्म के साथ विलय करके जन्म और मृत्यु का चक्र टूट न जाए और आत्मा ऐसा केवल तभी कर सकती है जब वह भोजन, वस्त्र और आश्रय के रूप में भौतिक दुनिया के बंधनों से भौतिक रूप या प्राणी को मुक्त कर दे और उस भौतिक रूप को प्राप्त करने के लिए " व्यावसायिक महत्वाकांक्षा और उत्कृष्टता" ताकि यह भौतिक शरीर को सर्वोत्तम तरीके से बनाए रख सके।

.
.प्रश्न 2 का उत्तर दिया गया
अब भिक्षुओ,अब हम कर्तव्य बोध पर दूसरे प्रश्न पर आते हैं, और यदि आप कर्ता नहीं हैं, तो फिर कर्तव्यों के बारे में चिंता क्यों, विशेषकर पालन-पोषण या बच्चों के भविष्य के संबंध में?

यहाँ भिक्षुओं, आत्मा जो वास्तविक कर्ता है, द्वारा संचित किये गये अनेक जन्म चक्रों और गुणों के आधार पर, यह मानते हैं कि आत्मा ने अनेक भौतिक बंधन या बेड़ियाँ संचित कर ली हैं जो भौतिक शरीर को इस भौतिक संसार से बांधती हैं, और फिर भौतिक शरीर को उन उत्तरदायित्वों को पूरा करना होगा जो भौतिक रूप और इस भौतिक संसार के नियमों से बंधे हैं।

भिक्षुओ, यदि किसी प्राणी ने पिछले जन्मों के दौरान गुण एकत्रित किए हैं और यह समझा है कि उसके द्वारा संचित सभी भौतिक बंधन एक बंधन हैं जो उसे भव संसार से बांधते हैं, तो उसके पास विवाह न करने और बच्चों के भविष्य की चिंताओं से न बंधने का विकल्प है। अतः एक सच्चा योगी, अपने कई जन्मों के संचित गुण और ज्ञान के भाग्य से विवाह नहीं करता और स्वयं को भव संसार के बंधनों या बंधनों से नहीं बांधता।

भिक्षुओं के लिए, एक बार जब इस भौतिक रूप में बेड़ियाँ एकत्र हो जाती हैं, तो व्यक्ति कर्म के नियम, भूमि के नियम या भौतिक दुनिया के नियम के अनुसार उनके प्रति उत्तरदायी होता है, और फिर आत्मा को इच्छाओं और घृणा और भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति के कारण इस भौतिक रूप की अज्ञानता द्वारा एकत्रित भौतिक दुनिया की इन बेड़ियों से मुक्त होने के लिए पहले अधिक से अधिक समय बिताने के लिए मजबूर किया जाता है।

.
अतः भिक्षुओ, भौतिक संसार की बेड़ियों को छोड़ देना आपके अपने हित में है, ताकि कर्ता अर्थात् यह आत्मा बिना किसी प्रतिरोध के आत्म-साक्षात्कार के लक्ष्य का पीछा करने के लिए स्वतंत्र हो सके।

+ + + + +

"क्या चेतना स्थानीयकृत है" के बारे में भ्रम? - फरवरी-12-2024

भिक्षु;

आत्मा के तत्व (ब्राह्मण अर्थात पुरुष का भाग, आत्म-चेतना, गुण (सत्व, तम, रज), आंतरिक दृष्टि)

एक है आत्म-चेतना और फिर है शरीर-चेतना।

कारण रूप अर्थात आत्मा अर्थात आत्म-चेतना शरीर चेतना अर्थात सत्ता को संचालित करती है, इसलिए आत्मा ही कर्ता है।

भौतिक शरीर उर्फ प्राणी, यद्यपि रूप=5' पृथ्वी तत्वों' में विद्यमान है, फिर भी आत्मा या आंतरिक दृष्टि से वह अ-स्व के रूप में दिखाई देता है, जिसका रूप=अ-स्व अर्थात 'स्व के तत्व' (रूप, भावना, धारणाएं, प्रतिक्रियाएं,चेतना)

/*

भिक्षुओ,

यह शरीर कई अंगों से मिलकर बना है, और ये अंग भौतिक रूप के साथ-साथ 'अन-आत्म' रूप में भी विद्यमान हैं, क्योंकि आत्मा केवल अन-आत्म रूप में भौतिक शरीर की उपस्थिति को महसूस कर सकती है, अर्थात यह शरीर इसे अन-आत्म रूप में आत्मा के सामने प्रक्षेपित करना जारी रखता है, जहां आत्मा-चेतना को संपूर्ण भौतिक चेतना प्राप्त होती है और यह आत्मा-चेतना, आपूर्ति की गई अन-आत्म भौतिक चेतना के साथ, आंतरिक दृष्टि में मन के रूप में महसूस की जाती है। मन उर्फ आत्मा-चेतना, अन-आत्म रूप में भौतिक-रूप से एकत्रित संपूर्ण चेतना का समुच्चय है, क्योंकि यही एकमात्र तरीका है जिससे आत्मा भौतिक चेतना तक पहुंच सकती है।

.

भिक्षु;

दिल के रूप में मौजूद है भौतिक रूप में हृदय शरीर (5 पृथ्वी तत्व)
दिल NO_SELF रूप में हृदय शरीर के रूप में भी मौजूद है (5 खंडा या 5 हृदय के लिए स्व के तत्व जैसे रूप, भावनाएं, धारणा, इच्छापूर्ण कार्य, चेतना)

.

पेट के रूप में मौजूद है पेट शरीर भौतिक रूप में (5 पृथ्वी तत्व)
पेट यह NO_SELF रूप में STOMACH BODY के रूप में भी मौजूद है (5 KHANDA'S या 5 पेट के लिए स्व के तत्व जैसे रूप, भावनाएं, धारणा, इच्छापूर्ण कार्य, चेतना)

.

सिर के रूप में मौजूद है भौतिक रूप में सिर शरीर (5 पृथ्वी तत्व)

सिर NO_SELF फॉर्म में HEAD BODY के रूप में भी मौजूद है (5 KHANDA'S या 5 तत्व) सिर के लिए स्वयं का अर्थ रूप, भावनाएँ, धारणा, इच्छापूर्ण कार्य, चेतना)

.

और इसी तरह।

* /

.

भिक्षुओ, इसमें भ्रम क्यों है कि चेतना को स्थानीयकृत नहीं किया जा सकता?

लाखों-करोड़ों सत्ताएं हैं जो अस्तित्व में हैं और 6 इंद्रिय माध्यमों यानी 'एक सत्ता' द्वारा देखी जाती हैं।क्या वे अलग-अलग इकाईयाँ नहीं हैं, जिनका अपना अलग अस्तित्व है?

और यदि इन लाखों-करोड़ों संस्थाओं का एक व्यक्तिगत अस्तित्व है, तो स्थानीयकरण की अवधारणा होनी ही चाहिए।

.

एक बॉडी के रूप में आईफोन या एंड्रॉइड फोन हार्डवेयर का उदाहरण लें, डिफ़ॉल्ट चेतना के रूप में आईफोन और एंड्रॉइड बैकएंड सॉफ्टवेयर, और इस फोन बॉडी के जीवन चक्र में अतिरिक्त चेतना के रूप में इस पर एकत्रित/संग्रहीत अन्य सॉफ्टवेयर और ऐप्स, और फिर भिक्षुओं, इस हार्डवेयर बॉडी उर्फ आईफोन या एंड्रॉइड फोन का ऑपरेटर कौन है?

यह मानव-प्राणी उर्फ नाम-रूप उर्फ नाम-रूप-चेतना ही डिफ़ॉल्ट और संग्रहित चेतना के साथ-साथ फोन बॉडी का संचालक है।

.

तो भिक्षुओं, फोन बॉडी पर एकत्रित/संग्रहीत अन्य सॉफ्टवेयर और ऐप्स इस फोन बॉडी के जीवन चक्र पर अतिरिक्त चेतनाएं हैं, क्या वे हार्डवेयर फोन डिवाइस की बॉडी पर संग्रहीत नहीं हैं?

.

अब आइये हम इसे मानव अर्थात् नाम-रूप-चेतना के मामले में उदाहरण द्वारा सिद्ध करें;

.

भौतिक रूप में यह मानव शरीर है, जिसमें रूप = 5 पृथ्वी तत्व हैं, जन्म के दौरान शरीर को स्वाभाविक चेतना प्रदान की जाती है, और फिर इस शरीर के जीवन चक्र में एकत्रित की गई अतिरिक्त चेतनाएँ हैं, 'शिक्षा चेतना', 'रिश्तेदार चेतना', 'मित्र चेतना', कार्य चेतना, शौक चेतना और इसी तरह, और इन्हें रूप = 5 खंडों के साथ अनात्म के रूप में या आत्मा के अनात्म तत्वों (रूप, भावनाएँ,

धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य, चेतना), और भिक्षु,यहाँ अ-स्व का अर्थ है, जो केवल आंतरिक दृष्टि या मन की आंख से देखा जा सकता है और 6 इंद्रिय भौतिक माध्यमों से नहीं देखा जा सकता है-

.

और भिक्षुओ, यह आंतरिक दृष्टि कहाँ स्थित है?आंतरिक दृष्टि, आत्मा के एक भाग के रूप में, उसके गुणों और "आंतरिक दृष्टि" के साथ-साथ, उसके जीवन चक्र के दौरान भौतिक चेतनाओं से एकत्रित की गई प्रबल चेतनाओं के साथ स्थानीयकृत होती है।

आत्मा के तत्व (ब्राह्मण अर्थात पुरुष का भाग, आत्म-चेतना, गुण (सत्व, तम, रज), आंतरिक दृष्टि)

.

और अब भिक्षुओ, आइये परीक्षा के अंतिम चरण पर आते हैं:

.

यदि कोई प्राणी कुत्ते को देखकर भय अर्थात भय चेतना विकसित करता है, और भय के लक्षणों के कारण वह शरीर के कई हिस्सों में ठंडक देखता है, यह भौतिक शरीर शरीर के कुछ हिस्सों पर कुछ विशिष्ट स्थानों पर है। ये शरीर के अंगों पर वे स्थान हैं जहां कुत्ते को देखने के दौरान ठंडक देखी और महसूस की जाती है, और ये वे स्थान भी हैं जहां 'भय चेतना' ने भंडारण किया है। भय चेतना, हालांकि 6 इंद्रियों के माध्यम से अनुभव की जाती है, इसमें विशिष्ट स्थान होते हैं, जहां वे भौतिक शरीर पर संग्रहीत होते हैं और भविष्य में कुत्ते को देखने पर फिर से समान बातचीत पर सक्रिय होते हैं, वह भय-चेतना की तीव्रता के आधार पर फिर से ठीक उसी स्थान पर ठंडक महसूस करता है, भय का स्थानीय भंडारण कम या ज्यादा महसूस किया जा सकता है।

.

क्या कामुक इच्छा पुरुष और महिला के मामले में अलग-अलग नहीं होती है?ऐसा इसलिए है क्योंकि पुरुषों और महिलाओं के मामले में उनकी संबंधित कामुक-इच्छा-चेतनाएं अलग-अलग तरीकों से विशिष्ट शरीर के अंगों पर संग्रहित होती हैं।

अब कल्पना कीजिए, यदि आपके पुरुष शरीर पर कामुक इच्छा का भण्डारण है जो किसी एक विशिष्ट अंग तक सीमित नहीं है, बल्कि कई शरीर के अंगों में फैला हुआ है, जैसा कि महिला शरीर के मामले में है, तो क्या यह पुरुष शरीर का ऐसा मामला नहीं है जो कामुक इच्छाओं का व्यवहार और अनुभव इस प्रकार कर रहा है मानो वह एक महिला शरीर हो?

.

हाँ, भौतिक - चेतना स्थानीयकृत है और संबंधित शरीर के अंगों के स्थानों में संग्रहीत है। हालाँकि
भौतिक - चेतना क्या है?

चेतना को केवल अ-स्व के रूप में ही महसूस किया जा सकता है, अर्थात इसे केवल मन या आत्मा की आंतरिक दृष्टि से ही देखा जा सकता है।

दूसरी ओर, आत्म-चेतना अनात्मा है, जिसे केवल निर्वाण और आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया के माध्यम से ही जाना जा सकता है।

+ + +

संवेदनाओं अर्थात चेतना का निरीक्षण कैसे और क्यों करें?

'बिल्कुल संपर्क पर'/

या बस संवेदनाओं के "संपर्क" का निरीक्षण करें

शरीर का कौन सा अंग, शारीरिक संवेदनाओं के मामले में? - फरवरी-12-2024

+ +

भिक्षु;सीखना'संपर्क' पर ध्यान करना समस्त शारीरिक संवेदनाओं अर्थात संवेदना-चेतना का समाधान है।

.

भिक्षु;

यह पहले से ही सत्यापित है और भगवान द्वारा सूचित किया गया है कि शरीर की संवेदनाओं अर्थात शरीर-चेतना का अवलोकन वस्तुनिष्ठता के साथ किया जाना चाहिए तथा समता या किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया न करने के साथ संयुक्त होना चाहिए।

.

भिक्षुओ, मानसिक विषय-वस्तु या मन स्व-रहित है, इसलिए यह शून्य, खाली, सजीव छवि, एक भ्रम है, तथा इसमें कोई पदार्थ नहीं है, इसलिए मानसिक विषय-वस्तु (चिंता, भय, अवसाद, आदि) या मन को छोड़ देना एक आसान प्रक्रिया है।

.

लेकिन भिक्षुओ; शारीरिक संवेदनाएं ही वास्तविक समय में दुख का कारण बनती हैं, इसलिए उन्हें अलग तरीके से देखा जाना चाहिए।

.

यहाँ, जैसे-जैसे मैं आत्म-साक्षात्कार की ओर बढ़ता हूँ और जैसे-जैसे मैं देखता हूँ कि जैसे-जैसे दिन बीतते हैं, मन-पदार्थ की वास्तविकताएँ खुलती जाती हैं, जो मेरे सीखने और अनुभवों का हिस्सा है, जिसके लिए मैं 24/7 दैनिक जीवन की घटनाओं के साथ-साथ संवेदनाओं और मानसिक सामग्री का अवलोकन करता हूँ, हर समय वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखता हूँ, और आने वाले प्रत्येक नए ज्ञान के प्रति सतर्क रहता हूँ।

और जैसा कि मैंने किसी विशिष्ट अवधारणा या घटना को समझने के तुरंत बाद इसे टेक्स्ट फॉर्मेट में डाल दिया, मैंने पाया है कि जब शरीर की संवेदनाओं का अवलोकन करने की बात आती है;-

.

भिक्षुओ, शरीर की संवेदना को लम्बे समय तक देखना आसान नहीं है, दर्द-चेतना, खुजली-चेतना, कट-चेतना इत्यादि के रूप में, क्योंकि जो दुख महसूस किया जा रहा है वह वास्तविक समय में है, हालांकि महसूस की जा रही दुख-चेतना अ-स्व है; और दूसरा कारण यह है कि, संवेदना को लम्बे समय तक देखने से अंततः समता का कारक समाप्त हो जाता है और तब व्यक्ति प्रतिक्रिया करने के लिए बाध्य हो जाता है और इस प्रकार संस्कार या दुख-चेतना तीव्र हो जाती है।

.

भिक्षुओ, शरीर के किसी भाग पर महसूस की जाने वाली प्रत्येक संवेदना "ठीक संपर्क के स्थान पर बुलबुले/कंपन की तरह महसूस होती है", जहाँ संवेदनाएं शरीर के उस भाग के साथ "संपर्क" बनाती हैं, और केवल इस संपर्क बिंदु से परे उन्हें अलग-अलग लेबल जैसे 'दर्द/खुजली/कट, झुनझुनी दर्द, आदि) के रूप में महसूस किया जाता है, मेरे कहने का मतलब यह है किशरीर के अंग के साथ संपर्क बिंदु पर सभी संवेदनाएं एक जैसी होती हैं, अर्थात बुलबुले या कंपन के रूप में।

.

इसलिए, मैंने निष्कर्ष निकाला है कि व्यक्ति को संवेदनाओं को अनदेखा करना चाहिए, तथा इसके बजाय विशिष्ट संवेदना को उनके सटीक उत्पन्न होने वाले स्थान अर्थात् 'संपर्क' तक पहुंचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग करना चाहिए, "और फिर व्यक्ति केवल संपर्क का अवलोकन करता है", क्योंकि उनके संपर्क पर संवेदना के बुलबुले या कंपन को उत्पन्न होते हुए देखना बहुत आसान है, और फिर व्यक्ति आसानी से अपनी समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन को लंबे समय तक बनाए रख सकता है, जब तक कि संवेदनाएं नरम या दब न जाएं।

.

भिक्षुओ, संपर्क पर ध्यान करना समस्त शारीरिक संवेदनाओं अर्थात संवेदना-चेतना का समाधान है।

.

+ + + + +

एक सच्चा योगी अपनी इच्छा से इस संसार को कैसे छोड़ता है,

कभी वापस न आना (पुनर्जन्म नहीं) - फ़रवरी-12-2024

+ + + + + + + + + + + + +

एक साधक को मेरी पोस्ट "बॉडी स्कैन पर ध्यान लगाने से मन/मानसिक समस्याओं का समाधान कैसे करें [11-जुलाई-2023]" अवश्य पढ़नी और समझनी चाहिए।

कृपया मेरा ब्लॉग पोस्ट भी पढ़ें, भूत/वर्तमान और भविष्य की चेतना को कैसे शुद्ध करें? अंतिम अपडेट: जुलाई, 24-2023

कृपया मेरी पोस्ट भी पढ़ें कि कैसे और क्यों संवेदनाओं अर्थात चेतना को 'संपर्क पर' देखें / या शरीर की संवेदनाओं के मामले में शरीर के अंग के साथ संवेदनाओं के "संपर्क" का निरीक्षण करें? - फरवरी-12-2024

.

भिक्षुओ, निम्नलिखित पाठ का उद्देश्य आत्महत्या करने का रास्ता दिखाना नहीं है, बल्कि उन सभी को सूचित करना है जो मन और पदार्थ तथा भौतिक संसार की भ्रामक दुनिया में भाग लेने का इरादा नहीं रखते हैं, और जो इस भ्रम अर्थात "भाव संसार" से बाहर निकलना चाहते हैं।

.

यदि कोई साधक आत्महत्या करता है, तो उसका पुनः जन्म होना निश्चित है, क्योंकि भव संसार से तब तक कोई निकास नहीं है, जब तक कि सभी चेतनाएं शुद्ध न हो जाएं और इच्छाओं/द्वेषों/भ्रमों तथा किसी भी रूप में आसक्ति से रहित न हो जाएं, जो कि चेतना के पुनर्जन्म के लिए आवश्यक शर्त है, जिसे पुनः शरीर प्राप्त करना होता है, जिसे अंततः आत्मा द्वारा प्राप्त किया जाता है, या आत्मा की यात्रा तब तक समाप्त नहीं होती, जब तक कि वह मन-पदार्थ के माध्यम से तथा सांसारिक अंतर्क्रियाओं या घटनाओं के साथ अंतर्क्रिया के दौरान प्राप्त सभी चेतनाओं को शुद्ध न कर ले।

.

एक योगी या भिक्षु, जिसने भौतिक संसार के भ्रम को समझ लिया है, जो इसमें भाग लेना चाहता है, वह निम्नलिखित तरीकों से भव संसार से बाहर निकलने का विकल्प चुन सकता है, कभी वापस नहीं लौटना या फिर से जन्म नहीं लेना;

.

भिक्षुओ, भव संसार से बाहर निकलने का यह मार्ग एक साँप की तरह है, जो अपना जीवन समाप्त करना चाहता है और एकांत में चला जाता है तथा जब तक वह मर नहीं जाता, तब तक कुछ भी नहीं खाता, पानी या कुछ भी नहीं पीता।लेकिन प्राणियों के मामले में, वर्तमान या पिछले जन्मों के कारण अर्जित सभी चेतनाओं को शुद्ध किया जाना चाहिए, ताकि वे इस भौतिक संसार को हमेशा के लिए छोड़ सकें, तथा कभी वापस न आएं या पुनर्जन्म न लें।

.

भिक्षुओ; सच्चे योगिक तरीकों से इस संसार को छोड़ने का निर्णय लेने के बाद, कभी वापस न लौटने का, जहाँ पुनर्जन्म संभव नहीं है, एक भिक्षु निम्नलिखित चरणों से गुजरता है: -

1) भौतिक संसार से स्वयं को अलग करके वह अपना एकांत स्थान चुनता है और जीवन को इस प्रकार समझता है,

2) उनका कहना है कि उन्होंने जन्म-दुख अर्थात कष्ट-मृत्यु के कभी न ख़त्म होने वाले जीवन चक्र को समझ लिया है, और इसलिए वे निश्चिंत हैं और वे इस भौतिक संसार का बलि का बकरा नहीं बनना चाहते और बार-बार इस भव संसार में फँसना नहीं चाहते।

3) वह भौतिक संसार में रहने की निरर्थकता को समझता है, जो दुखों से भरा है, और इस शरीर की मृत्यु की ओर बढ़ते हुए अपनी सभी चेतनाओं को शुद्ध करना चाहता है।

4) वह अपनी सभी इच्छाओं/द्वेषों/स्वामित्व या बनने (मैं, मुझे मेरा) के भ्रम को त्याग देता है/और मन और पदार्थ की दुनिया और इस भौतिक दुनिया से संबंधित किसी भी चीज़ के प्रति आसक्ति को त्याग देता है।

5) वह अपनी सभी इच्छाओं/कर्मों को परम वास्तविकता अर्थात इस ब्रह्मांड या ईश्वर को समर्पित कर देता है और बदले में कुछ भी नहीं चाहता।

6) वह भोजन और पानी का त्याग कर देता है जो उसके शरीर को पोषण देने और जीवित रखने के लिए आवश्यक था।

7) अब वह इस शरीर की मृत्यु तक निम्नानुसार "विपश्यना बॉडी स्कैन" करते हैं-

6) जैसे ही भूख, प्यास, दर्द, खुजली आदि की अनुभूति होती है और शरीर के अंगों पर महसूस होती है, वह संपर्क पर ध्यान लगाकर विपश्यना बॉडी स्कैन करना जारी रखता है।

7) जब चिंता, भय, अवसाद, क्रोध, तनाव आदि मानसिक तत्वों से परेशान होते हैं, तो वे विपश्यना शरीर स्कैन करते हैं, सभी मानसिक तत्वों को शून्य मानते हैं, लेकिन संपर्क पर ध्यान लगाकर शरीर पर उनके प्रभाव का निरीक्षण करते हैं।

.

जैसे-जैसे वह शरीर का स्कैन करना जारी रखता है, भूत और वर्तमान की चेतनाएं सतह पर आती हैं और अपनी उपस्थिति का एहसास कराती रहती हैं, ताकि उन्हें समभाव से देखा जा सके और स्थायी रूप से शुद्ध किया जा सके।

.

8) वह विपश्यना बॉडी स्कैन करना जारी रखते हैं, तथा भोजन और पानी छोड़ने के कारण अपने शरीर के हर हिस्से पर महसूस होने वाली हर घटना पर अपनी आंतरिक दृष्टि घुमाते हैं।

9) एक सच्चा योगी वस्तुनिष्ठ अवलोकन [अलग होकर अवलोकन करना, प्रत्येक उत्पन्न होने वाली संवेदना या चेतना को एक अलग इकाई के रूप में देखना, न कि मेरा], और भोजन और पानी के त्याग के कारण शरीर के अंग पर महसूस होने वाली हर घटना को देखते हुए समता [कोई प्रतिक्रिया नहीं] का प्रयोग करता है।

10) एक सच्चा योगी अन्न-जल त्यागने के कारण शरीर के अंग पर होने वाली हर घटना को देखते हुए वस्तुनिष्ठ निरीक्षण और समता का प्रयोग करता है और उसका शरीर अंततः मृत्यु को प्राप्त हो जाता है।

.

.

अधिक जानकारी: चेतना को शुद्ध करने के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन ध्यान:

.

एक साधक को मेरी पोस्ट "बॉडी स्कैन पर ध्यान लगाने से मन/मानसिक समस्याओं का समाधान कैसे करें [11-जुलाई-2023]" अवश्य पढ़नी और समझनी चाहिए।

कृपया मेरा ब्लॉग पोस्ट भी पढ़ें, भूत/वर्तमान और भविष्य की चेतना को कैसे शुद्ध करें? अंतिम अपडेट: जुलाई, 24-2023

कृपया यह भीसंवेदनाओं यानी चेतना को 'ठीक संपर्क पर' कैसे और क्यों देखें/ या शरीर की संवेदनाओं के मामले में शरीर के अंग के साथ संवेदनाओं के "संपर्क" का निरीक्षण करें? - फरवरी-12-2024

.

अंतर्दृष्टि ध्यान या विपश्यना बॉडी स्कैन ध्यान पर ध्यान दें:

विपश्यना बॉडी स्कैन ध्यान:,यह वह उपकरण है जिसका उपयोग हम सभी मानसिक और शारीरिक विकारों या संस्कारों को मिटाने के लिए करते हैं, जैसा कि प्राचीन पाली भाषा में कहा जाता है, जो अज्ञानता के कारण हमारे मन और शरीर में घर कर गए हैं। यहाँ अज्ञानता का अर्थ है, जब कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक नहीं होता है और जब कोई व्यक्ति समता नहीं दिखाता है और विचारों और घटनाओं के बारे में लालसा या घृणा या भ्रम से प्रतिक्रिया करता है, जिसके परिणामस्वरूप निर्माण या निर्माण होता है, अर्थात संस्कार या मानसिक विकार।

.

सामान्यतः; शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं का निरीक्षण करने के लिए इनसाइट मेडिटेशन/विपश्यना बॉडी स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं का निरीक्षण करने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा: -

जिस प्रकार, "जब अंगारों पर चलते हैं, तो एक क्षण भी रुके बिना तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर पैर एक क्षण के लिए भी रखा जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति संवेदनाओं को प्रभावित अंग पर आंतरिक दृष्टि से देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण के लिए भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनी आंतरिक दृष्टि को अनुभव की जा रही संवेदनाओं पर धीरे-धीरे और तेजी से घुमाते हुए, संवेदनाओं से प्रभावित अंग के भीतर धीरे-धीरे घुमाते रहना चाहिए।

.

और; जब कोई संवेदना नहीं मिलती है, तो व्यक्ति केवल शरीर को सिर से लेकर पैरों तक [हाथों सहित] स्कैन करना जारी रखता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, अपनी आंतरिक दृष्टि को धीरे-धीरे और तेज़ी से शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर ले जाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएं कम नहीं हो जाती हैं, और साथ ही, हमेशा शरीर के स्कैन को बिना प्रभावित शरीर के हिस्से से शुरू करके संवेदनाओं वाले प्रभावित शरीर के हिस्से तक ले जाना सुनिश्चित करें - फिर से वापस बिना प्रभावित शरीर के हिस्से तक, जब चलते हैं तो मन की आंख या आंतरिक दृष्टि से शरीर की संवेदनाओं को स्कैन करें।

.

विपश्यना बॉडी स्कैन आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से ऊपर सिर से नीचे पैर तक किया जाता है, मन की आंखों के माध्यम से शरीर के हर इंच को कवर करते हुए, ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर, बगल में ऊपर से नीचे, बगल में नीचे से ऊपर, शुरू में इंच-दर-इंच आगे बढ़ते हुए, और फिर इसी तरह से कई बार त्वरित स्वीप करते हुए, ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर, बगल में ऊपर से नीचे, बगल में नीचे से ऊपर।

.

एक साधक को मेरी पोस्ट "बॉडी स्कैन पर ध्यान लगाने से मन/मानसिक समस्याओं का समाधान कैसे करें [11-जुलाई-2023]" अवश्य पढ़नी और समझनी चाहिए।

कृपया मेरा ब्लॉग पोस्ट भी पढ़ें, भूत/वर्तमान और भविष्य की चेतना को कैसे शुद्ध करें? अंतिम अपडेट: जुलाई, 24-2023

कृपया यह भी पढ़ें, संवेदनाओं अर्थात चेतना को 'संपर्क पर' कैसे और क्यों देखें / या शरीर की संवेदनाओं के मामले में शरीर के अंग के साथ संवेदनाओं के "संपर्क" का निरीक्षण करें? - फरवरी-12-2024

.

+ + + +

"अहंकार" उर्फ 'अहं चेतना' का अर्थ - फरवरी-13-2024

+ +

भिक्षु;

"अहंकार" का अर्थ समझाने की आवश्यकता है,

.

अहंकार वह नहीं है जो आम लोग सोचते हैं जब वे अपना धन दिखाते हैं या अपनी स्थिति आदि दिखाते हैं;

.

आध्यात्मिक दृष्टि से अहंकार का अर्थ है, स्वयं के तत्वों (रूप, भावनाएं, धारणा, प्रतिक्रियाएं और चेतना) के रूप में एक आत्म अभिलेख है, जो विशेष रूप से उस घटना के लिए बनाया गया है जहां एक प्राणी "पाठ लेबल" द्वारा उस घटना को पकड़ लेता है;

.

उदाहरण के लिए, जब कोई आत्मा मानव शरीर प्राप्त करती है, तो यह एक अहंकार होता है जो आत्मा के तत्वों के रूप में निर्मित होता है जो आत्मा द्वारा शरीर प्राप्त करने का रिकॉर्ड बनाता है, इस प्रकार यह अहंकार मानव शरीर पर आत्मा की पकड़ को दर्शाता है। यह अहंकार शरीर की मृत्यु के बाद ही टूटता है और आत्मा उस अहंकार को खोकर आत्म-साक्षात्कार और निब्बाण की ओर अपनी यात्रा के हिस्से के रूप में एक नए शरीर की तलाश करती है।

.

इसी तरह, एक "मानव" उर्फ भौतिक चेतना के जीवन चक्र के दौरान कई अहंकार पत्ते बनते हैं;

.

सभी अहंकार "वातानुकूलित चेतनाएं" हैं, जो (मैं- 'मैं यही बनना चाहता हूं', मैं- 'मैं यही हूं', मेरा- 'यह मेरा है- स्वामित्व लेना') से वातानुकूलित हैं।

1)

'नाम-रूप', या एक विशिष्ट नाम, जो सत्ता को दिया जाता है, वह एक "अहंकार" है, जिसमें स्व के तत्व होते हैं, जहां नाम-रूप-चेतना सत्ता को संबोधित करती है

2)

एक प्राणी का एक उपनाम भी हो सकता है, "अहंकार का एक और पत्ता", जो स्वयं के तत्वों के रूप में बनाए गए उपनाम को संबोधित करता है, जो नाम-रूप-उपनाम-चेतना का गठन करते हैं।

3)

इसी प्रकार, किसी व्यक्ति में 'मैनेजर', 'सी.ई.ओ.', 'प्रधानमंत्री', 'सॉफ्टवेयर इंजीनियर' आदि के रूप में 'स्व' के तत्व हो सकते हैं।

4)

एक प्राणी अपने जीवन चक्र के दौरान कई अहंकार एकत्रित करता है और एक अहंकार विशिष्ट-अहं-चेतना का निर्माण करता है जो उस अहंकार के उद्देश्य को आत्म तत्वों के एक रिकॉर्ड के रूप में परिभाषित करता है जो एक मानव प्राणी के जीवन चक्र में एकत्रित चेतना का हिस्सा बन जाता है।

.

. .

भिक्षु;

.

सभी अहंकार "वातानुकूलित चेतनाएं" हैं, जो (मैं- 'मैं यही बनना चाहता हूं', मैं- 'मैं यही हूं', मेरा- 'यह मेरा है') से वातानुकूलित हैं।

और प्रकृति के नियम के अनुसार, कोई भी चेतना जो कि सशर्त है, समय-समय पर उत्पन्न और समाप्त होती रहेगी, तथा जब भी इस चेतना को किसी भी रूप में चुनौती दी जाती है, तब तक यह पीड़ा का कारण बनती है, जब तक कि किसी भी आसक्ति को छोड़ कर या अहं-चेतना से चिपके रह कर इसे 'तटस्थ या आनंदमय' नहीं बना लिया जाता।

.

भिक्षुओ, जब एक आत्मा मानव शरीर प्राप्त करती है, तो वह तुरंत एक अहंकार का निर्माण करती है, जो मानव शरीर को अपना (मेरा) घोषित करती है, और इस प्रकार भिक्षुओ, यह आत्मा-अहंकार भी 'यह मानव शरीर वही है जो 'मैं' हूँ, यह मानव शरीर मेरा है' से बंधा हुआ है।

.

जब कोई प्राणी 'नाम-रूप' प्राप्त करता है, तो इसका अर्थ है कि इस अहं-नाम-रूप के लिए बनाए गए स्व के तत्व (मैं, मुझे, मेरा) अर्थात 'यह मेरा नाम है' से निर्धारित होते हैं।

.

नाम-रूप, जब 'गणित' के विषयों के सीखने के रूप में चेतनाओं को एकत्रित करता है, तो वह 'अहं-गणित' को स्वयं के अनेक तत्वों के रूप में दर्ज करता है, और इसलिए भिक्षुओ, यह अहंकार 'गणित के सीखने' से अनुकूलित होता है।

.

जब एक नाम-रूप 'कार्य चेतना' को एकत्रित करता है और उसे 'सीईओ', या 'सहयोगी भागीदार' या कहें 'प्रबंधक' के रूप में नामित किया जाता है, तब अहंकार-सीईओ या अहंकार-सहयोगी भागीदार या अहंकार-प्रबंधक के लिए बनाए गए स्व के तत्वों को स्व के कई तत्वों के रूप में दर्ज किया जाता है, और इसलिए भिक्षुओ, यह अहंकार 'अहं-पदनाम' द्वारा वातानुकूलित है।

.

और भिक्षुओ, अहंकार का समाधान क्या है?

+ + + + + + + + + + + + + + + + + + +

सदैव (मैं, मुझे, मेरा) रूपी भ्रम को छोड़ने का अभ्यास करते हुए, एक भिक्षु स्वयं को 'अहंकार' के बंधनों और बेड़ियों से बचाता रहता है, वह अहंकार से पृथक रहता है, जानता है कि यह अहंकार अनित्य है और परिवर्तन, दुःख और अ-स्व के अधीन है।

.

भिक्षुओ, निर्मित अहंकार एक 'अहं चेतना' है, और एक बार इस चेतना को किसी भी रूप में चुनौती दी जाती है, या जब यह अहं-चेतना बदल जाती है क्योंकि यह अस्थायी प्रकृति की है, तो इस अहं चेतना में किसी भी चुनौती या परिवर्तन से प्राणी व्यथित महसूस करता है, और इसलिए एक सच्चा योगी या भिक्षु जानता है कि सभी अहंकार सशर्त हैं यदि प्राणी उनसे (मैं, मुझे, मेरा) के रूप में चिपकता है, और इस प्रकार, 'अहं चेतना' संकट और पीड़ा के अधीन होती है, और इसलिए अहं चेतना से संबंधित किसी भी पीड़ा से बचने के लिए, एक भिक्षु, किसी भी अहं चेतना से किसी भी तरह की आसक्ति या चिपके रहने को छोड़ देता है, खुद को वह अहंकार नहीं मानता है, जानता है कि यह अहं-चेतना है जिसे उसने जीवन चक्र के दौरान एकत्र किया है और इस प्रकार वह अहंकार नहीं है और अहंकार से संबंधित सभी प्रकार की आसक्ति या लोभ को छोड़ देता है।

+ + + + + + + + + + +

==========

भौतिक चेतना और अहं चेतना -

आत्मा भौतिक चेतना और उसके गुणों का समुच्चय है

अहं चेतना - फरवरी-14-2024

==========

भिक्षु;

अहंकार वह नहीं है जो आम लोग सोचते हैं जब वे अपने धन का प्रदर्शन करते हैं या अपनी स्थिति आदि दिखाते हैं;

एक भौतिक चेतना है और फिर एक अहं चेतना है।

कारण रूप अर्थात् आत्मा भौतिक चेतना और अहं चेतना का समुच्चय है, जहां अहं चेतना वह है जो मानव शरीर अर्थात् सत्ता के जीवन चक्र में एकत्रित होती है।

.

जब एक आत्मा मानव शरीर प्राप्त करती है, तो यह एक अहं-चेतना होती है, जो पहले स्वयं के तत्वों के रूप में निर्मित होती है जो आत्मा द्वारा शरीर प्राप्त करने का रिकॉर्ड बनाती है, इस प्रकार यह अहं मानव शरीर पर आत्मा की पकड़ का वर्णन करता है।

इसके अलावा, पिछले जन्म से एकत्रित मजबूत अहंकार या अहं-चेतनाएं, नव-अर्जित मानव रूप अर्थात शरीर के साथ आत्मा के इस नए अनुभव का हिस्सा बन जाती हैं।

.

भौतिक चेतना अर्थात 6 इन्द्रिय माध्यम चेतना जिसमें हृदय-चेतना, गुर्दा-चेतना, नेत्र-चेतना इत्यादि जैसे शरीर के अंग शामिल हैं, सभी शरीर के अंग, कारण रूप अर्थात आत्मा या आत्मा की आंतरिक दृष्टि अर्थात मन में अ-आत्मा के रूप में परावर्तित/प्रसारित होते हैं, अर्थात इस भौतिक रूप अर्थात शरीर का संपूर्ण अस्तित्व अ-आत्मा के रूप में या मन के रूप में आत्मा की आंतरिक दृष्टि में वापस महसूस या परावर्तित या प्रसारित होता है।

इसका मतलब यह है कि इस भौतिक शरीर का यह प्रतिबिंब हर 1/100000 सेकंड में उत्पन्न होता है और चला जाता है और मन के रूप में आत्मा की आंतरिक दृष्टि में अ-स्व के रूप में परावर्तित या प्रसारित होता है। आप जो खुजली महसूस करते हैं, जो दर्द आप महसूस करते हैं, जो चिंता भौतिक रूप यानी इस मानव शरीर आदि द्वारा महसूस की जाती है, वह अ-स्व यानी मन के रूप में भौतिक चेतना के रूप में आत्मा में परावर्तित या प्रसारित होती है।

.

आध्यात्मिक दृष्टि से अहंकार का अर्थ है, स्वयं के तत्वों (रूप, भावनाएं, धारणा, प्रतिक्रियाएं और चेतना) के रूप में एक आत्म अभिलेख है, जो एक आत्मा द्वारा भौतिक चेतना अर्थात एक प्राणी के 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से एकत्र किया जाता है, जो भौतिक शरीर अर्थात प्राणी के जीवन चक्र के दौरान भौतिक शरीर के 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से घटना के साथ अंतःक्रिया से विशेष रूप से निर्मित होता है, जहां एक प्राणी 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से एकत्र उन इंद्रिय छापों को पकड़ लेता है, अंतःक्रियाओं को स्वयं के तत्वों के रूप में दर्ज किया जाता है और आगे "पाठ लेबल" के रूप में पहचाना जाता है;

.

एक "मानव" उर्फ भौतिक_चेतना के जीवन चक्र के दौरान कई अहंकार पत्ते बनाए जाते हैं;

.

1)

'नाम-रूप' या एक विशिष्ट नाम जो किसी प्राणी को दिया जाता है, वह "अहंकार" है, जिसमें स्व के तत्व होते हैं, जहां नाम-रूप-चेतना किसी प्राणी को संबोधित करती है।

2)

एक प्राणी का एक उपनाम भी हो सकता है, "अहंकार का एक और पत्ता", जो स्वयं के तत्वों के रूप में बनाए गए उपनाम को संबोधित करता है, जो नाम-रूप-उपनाम-चेतना का गठन करते हैं।

3)

इसी प्रकार, किसी व्यक्ति में स्व के तत्व हो सकते हैं, जैसे कि एक प्रबंधक, एक सीईओ, एक प्रधानमंत्री, एक सॉफ्टवेयर इंजीनियर आदि।

3)

एक प्राणी अपने जीवन चक्र के दौरान अनेक अहं या अहं-चेतनाएं (शिक्षा-चेतनाएं, कार्य-चेतनाएं, मित्र-चेतनाएं इत्यादि) एकत्रित करता है और एक अहं विशिष्ट अहं-चेतना का निर्माण करता है जो उस अहं के उद्देश्य को आत्म तत्वों के अभिलेख के रूप में परिभाषित करता है जो मानव के जीवन चक्र में एकत्रित चेतनाओं का हिस्सा बन जाते हैं।

.

इस प्रकार भिक्षु, आत्मा या कारण रूप भौतिक चेतना और अहं चेतना का एक समुच्चय है जो यहाँ स्थापित है।

+ + +

मस्तिष्क मृत्यु बनाम आत्म-विहीनता बनाम पोषक तत्व जो चेतना को जीवित रखते हैं - फरवरी -15-2024

+ +

भिक्षु;

"दिमाग"अनुभूति"

मस्तिष्क-चेतना उर्फ मस्तिष्क, एक प्राणी के संवेदी माध्यमों में से एक के रूप में, "अवधारणा" करता है;

.

मस्तिष्क चेतना किसी प्राणी के हृदय अंग के अस्तित्व को समझती है शरीर के एक अंग के रूप में

मस्तिष्क-चेतना किसी प्राणी के पेट अंग के अस्तित्व को समझती है शरीर के एक अंग के रूप में

मस्तिष्क-चेतना किसी प्राणी की आँखों के अस्तित्व को अनुभव करती है शरीर के एक अंग के रूप में

मस्तिष्क-चेतना किसी प्राणी के चेहरे के अस्तित्व को समझती है शरीर के एक अंग के रूप में

मस्तिष्क-चेतना किसी प्राणी के सिर अंग के अस्तित्व को समझती है शरीर के एक अंग के रूप में

.

मस्तिष्क-चेतना किसी प्राणी द्वारा महसूस की जा रही प्यास की अनुभूति के अस्तित्व को समझती है इनमें से एक के रूप में

मस्तिष्क चेतना किसी प्राणी द्वारा महसूस की जा रही दर्द संवेदनाओं के अस्तित्व को समझती है इनमें से एक के रूप में

मस्तिष्क-चेतना किसी प्राणी द्वारा महसूस की जा रही खुजली की अनुभूति के अस्तित्व को समझती है इनमें से एक के रूप में

.

मस्तिष्क चेतना किसी प्राणी द्वारा महसूस की जा रही डर संवेदनाओं के अस्तित्व को समझती है इनमें से एक के रूप में

मस्तिष्क-चेतना किसी प्राणी द्वारा महसूस की जा रही मानसिक सामग्री के रूप में विचारों के अस्तित्व को समझती है

मस्तिष्क-चेतना अवसाद के अस्तित्व को एक प्राणी द्वारा महसूस की जा रही मानसिक सामग्री के रूप में समझती है

मस्तिष्क-चेतना किसी प्राणी द्वारा महसूस किए जा रहे क्रोध के अस्तित्व को समझती है मानसिक रूप से

और इसी तरह।

.

भिक्षुओं, मस्तिष्क जो कुछ भी अनुभव करता है, वह कारण रूप यानी आत्मा के आंतरिक दर्शन यानी मन में वापस प्रतिबिंबित होता है, और इस प्रकार, मन मस्तिष्क द्वारा अनुभव की जाने वाली सभी चेतनाओं से खुद को अवगत करा सकता है। किसी प्राणी का मस्तिष्क या मस्तिष्क-चेतना इस "संपूर्ण भौतिक रूप" के अस्तित्व को अनुभव कर सकती है, और इस प्रकार, संपूर्ण भौतिक रूप यानी यह शरीर अ-स्व के रूप में आंतरिक दर्शन यानी मन में वापस प्रतिबिंबित होता है।

.

अब भिक्षुओ, किडनी फेल होने की स्थिति में क्या होता है?

गुर्दे की विफलता के मामले में, गुर्दे की चेतना को मस्तिष्क द्वारा अनुभव नहीं किया जा सकता है, और इसलिए, गुर्दे की चेतना मन में अ-आत्मा के रूप में वापस प्रतिबिंबित नहीं होती है, क्योंकि मृत अंग का अस्तित्व मस्तिष्क-चेतना द्वारा अनुभव नहीं किया जा सकता है।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, यह स्थापित है कि जो भी शरीर के अंग या चेतनाएं मस्तिष्क द्वारा अनुभव नहीं की जा सकती हैं, वे चेतनाएं मन अर्थात आत्मा के आंतरिक दर्शन के लिए उपलब्ध नहीं हैं।

.

.

तो फिर भिक्षुओ; उस व्यक्ति का क्या होता है जो मस्तिष्क मृत है या कोमा में है, यद्यपि शरीर के अन्य सभी अंग या इंद्रिय माध्यम अच्छी तरह से काम कर रहे हैं?

==========

भिक्षुओ, यह आत्मा के लिए एक तनावपूर्ण परिदृश्य है,जिसने इस भौतिक रूप यानी शरीर को जकड़ लिया है, और चूंकि मस्तिष्क मर चुका है, कोई भी चेतना आंतरिक दृष्टि यानी मन में वापस नहीं लौटती है, और इस प्रकार, आत्मा बिना किसी कार्य के, अधर में ही पड़ी रहती है, क्योंकि शरीर की मृत्यु तक, आत्मा इस शरीर के वर्तमान भौतिक रूप या जीवन के भव संसार के चक्र से मुक्त नहीं हो सकती है।

.

इसलिए भिक्षुओ, वे लोग, जो मस्तिष्क मृत व्यक्ति को जीवित रखने का सुझाव देते हैं, आत्मा के लिए तनावपूर्ण स्थिति पैदा कर रहे हैं, जिसे मुक्त नहीं किया जा सकता है, ताकि वह एक नया शरीर धारण कर उच्चतर आत्मा तक पहुंचने और उच्चतर इकाई अर्थात ब्रह्मा के साथ विलय करने का अपना कार्य पूरा कर सके।

.

.

और वे कौन से पोषक तत्त्व हैं जो दुःख के साथ भौतिक चेतना को जीवित रखते हैं?

और वे कौन से पोषक तत्व हैं जो अ-चेतना अर्थात् "अहं-चेतना या बनावटीपन" को बनाए रखते हैं, जो दुख के साथ जीवित प्राणी के जीवन चक्र में एकत्रित होते हैं?

.

भिक्षुओ, भोजन वह पोषक तत्व है जो भौतिक चेतना को जीवित रखता है और इस प्रकार उसे अपने जीवन चक्र के दौरान जीवन के दुखों से निपटने के लिए मजबूर करता है।

इसी प्रकार भिक्षुओ,सशर्त चेतना या "अहं-चेतना या बनावटें", "लालसा/घृणा/मैं, मुझे, मेरा और आसक्ति" के भ्रम से ग्रस्त या सशर्त चेतना वे पोषक तत्व हैं जो "अहं-चेतना या बनावटें" को दुख के साथ जीवित रखते हैं।

.

भोजन का त्याग करने से भौतिक रूप अर्थात् शरीर नष्ट हो जाएगा।

विपश्यना बॉडी स्कैन के माध्यम से मन-शरीर की घटनाओं से ऊपर उठकर, मैं, मुझे, मेरा, तथा आसक्ति की लालसा/द्वेष/भ्रम से चेतना को शुद्ध करने से अहं-चेतना या कल्पनाएं तटस्थ या आनंदमय हो जाएंगी।

.

+ +

आसन्न मृत्यु और कृष्ण चेतना के समय - फरवरी-17-2024

+ +

भिक्षु;

यह पहले ही स्थापित हो चुका है कि वर्तमान क्षण की चेतना पर ध्यान देना ही आपकी आंतरिक दृष्टि का प्रमुख ध्यान है और यही निर्णय ले सकता है कि आप दुःख की स्थिति में हैं या "आनंदित या तटस्थ स्थिति में"।

.

अब, यह भी स्थापित हो चुका है कि आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना की ओर स्पष्ट रूप से ध्यान केन्द्रित करने से अन्य सभी चेतनाएं वश में हो जाएंगी जो अन्यथा आपका ध्यान खींचने का प्रयास कर रही हैं।

.

इस प्रकार भिक्षुओ;

भय एक "भय चेतना" है, दर्द एक "दर्द चेतना" है, और इसी तरह भिक्षुओ, आसन्न मृत्यु का आगमन अपने साथ विभिन्न प्रकार की चेतनाएं ला सकता है जो मृत्यु प्रक्रिया के दौरान उत्पन्न होती हैं।

.

उदाहरण के लिए मान लीजिए, -

वहाँ है "फाँसी से मौत",और यदि कोई व्यक्ति "फांसी से मृत्यु" से गुजर रहा है, और वह फांसी की प्रक्रिया के दौरान उत्पन्न होने वाली चेतनाओं पर ध्यान दे, तो उसे फांसी से लेकर मृत्यु प्रक्रिया तक उत्पन्न होने वाली विभिन्न चेतनाओं पर ध्यान देने के साथ आने वाली यातना और दुख का अनुभव अवश्य होगा।

.

एक अन्य उदाहरण में, यदि किसी की हत्या "दम घुटने से मौत", सारी सांस रोक देना, सांस की श्वसन क्रिया को सीमित कर देना जिससे वह मर जाए, इस मामले में भी, यदि कोई उस चेतना पर ध्यान दे जो उस दौरान उत्पन्न होती है "दम घुटने से मौत",घुटन के कारण या सांस के दम घुटने से मृत्यु प्रक्रिया तक उत्पन्न होने वाली विभिन्न चेतनाओं पर ध्यान देने के साथ-साथ यातना और दुख का अनुभव होना निश्चित है।

.

या कहें, एक आसन्न प्राकृतिक मृत्यु है जिसे हम देख रहे हैं,

;

;

उपरोक्त सभी उदाहरणों में भिक्षुओं को स्पष्ट रूप से उस चेतना की ओर ध्यान केन्द्रित करने की अनुशंसा की जाती है जो आनंदमय या तटस्थ है और इस मामले में, आसन्न मृत्यु प्रक्रिया के दौरान "राधे", "हरे कृष्ण" या "हरे कृष्ण मंत्र" के जाप पर ध्यान केन्द्रित करने से, उन दुखों को कम करने में मदद मिलेगी जो अन्यथा महसूस किए जा सकते हैं यदि ध्यान विभिन्न चेतनाओं की ओर केन्द्रित किया जाता जो कि दुःखद हैं और जो मृत्यु प्रक्रिया के साथ आती हैं।

.

इसलिए, भिक्षुओ, आपको "राधे राधे", "हरे कृष्ण" या "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करने का अभ्यास करना चाहिए और यह आपको आसन्न मृत्यु प्रक्रिया के दौरान सभी दुखों से बचाएगा, जहां व्यक्ति अपना ध्यान जाप के शब्दों पर केंद्रित करता है, यह अच्छी तरह से जानते हुए कि मृत्यु से कोई निकास नहीं है और व्यक्ति को स्पष्ट रूप से उन चेतनाओं पर ध्यान केंद्रित करके मृत्यु का सामना करना चाहिए जो आनंदित या तटस्थ हैं।

+ +

+ + + + +

अगर हम ब्राह्मण हैं तो हम इसके बारे में अनभिज्ञ क्यों हैं? - फरवरी-21-2024

+ +

/*

मन, बु, इच, अहकंरआत्मा अर्थात आ के तत्व हैं।

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और अहंकार आत्मा के तत्व हैं।

आंतरिक दृष्टि (मन), ज्ञान- प्रकृति उर्फ (बु - रजस, तमस, सत्व गुण), मन अर्थात् चेतना भौतिक रूप पर प्रतिबिंबित होती है, आत्मा ने अहंकार (अहंकार) में से एक के माध्यम से शरीर उर्फ भौतिक रूप पर पकड़ हासिल कर ली है, ये आत्मा के तत्व उर्फ आ हैं

* /

भिक्षु;

हम ब्रह्म अर्थात सर्वोच्च सत्ता नहीं हैं, हम ब्रह्म अर्थात आत्मा का एक अंश हैं जिसे मानव शरीर प्राप्त है।

.

आइये प्रवाह का क्रम देखें:-

1-

ब्राह्मण -अपनी ब्रह्म-चेतना के साथ, अपनी आंतरिक दृष्टि [ब्राह्मण-मन] के साथ

2-

आत्मा अर्थात ब्रह्म का अंश,अपनी स्वयं की आत्मा-चेतना और आंतरिक दृष्टि (आत्मा-मन), और गुणों (प्रकृति, रजस, तमस, सत्व) के साथ

[आत्म-चेतना पुनः ब्रह्म-चेतना में प्रतिबिम्बित होती है]

3-

सूक्ष्म रूप-शरीर अर्थात् भौतिक रूप में डिफ़ॉल्ट स्थानीयकृत भौतिक चेतनाएं होती हैं जो जन्म के साथ आती हैं, तथा चेतनाएं जो यह अपने कर्म जीवन चक्र के दौरान अहंकार अर्थात् अहंकार-चेतना के रूप में प्राप्त करती है।

[भौतिक-चेतनाएँ + अहं-चेतना पुनः आत्म-चेतना में परावर्तित होती हैं और साक्षी इकाई अर्थात आत्मा की आंतरिक दृष्टि से मन के रूप में दिखाई देती हैं]

4-

सकल रूप-शरीर (5 पृथ्वी तत्वों वाला भौतिक रूप)

.

कारण शरीर अर्थात आत्मा के एक तत्व के रूप में ब्रह्म का वह भाग जिसने मानव शरीर प्राप्त किया है, उसे केवल आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से ही जाना जा सकता है।

शरीर के जन्म के बाद, इसे आत्मा अर्थात ब्रह्म के अंश द्वारा अपनी चेतना और आंतरिक दृष्टि (मन) और गुणों (प्रकृति) के साथ प्राप्त किया गया।

.

अब शरीर उर्फ भौतिक रूप की अपनी डिफ़ॉल्ट चेतनाएं हैं जो जन्म के साथ आईं, और चेतना जो यह अपने जीवन चक्र के दौरान अहंकार उर्फ अहंचेतना के रूप में प्राप्त करता है।

किसी प्राणी का "नाम-रूप उर्फ नाम", उसके जन्म के बाद एकत्रित की गई एक अर्जित चेतना है और "अहंकार उर्फ नाम" के रूप में विद्यमान रहती है।नाम-रूप-अहं-चेतना",

'गणित के ज्ञान के रूप में निर्माण' एक अर्जित चेतना है जो जन्म के बाद एकत्रित होती है और 'अहंकार' के रूप में मौजूद होती हैगणितज्ञ-अहं-चेतना",

और इसी तरह।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, अब हमारे पास मानव रूप से संबंधित कुल भौतिक चेतनाएं हैं, और आत्मा के पास पहले से ही अपनी चेतनाएं हैं जो उसने पिछले जन्म चक्रों से लाई हैं।

कारण रूप अर्थात् आत्मा ने मानव शरीर प्राप्त करने पर एक अहं-चेतना भी निर्मित की है जो इस शरीर पर आत्मा की पकड़ को परिभाषित करती है जो इस शरीर की मृत्यु तक बनी रहेगी।

.

अब, भिक्षुओ, ब्रह्म आत्मा-चेतना का हिस्सा है और इसे तभी महसूस किया जा सकता है जब आत्मा पीड़ित या वातानुकूलित भौतिक-चेतना से आने वाले आक्रमण से मुक्त हो।

चेतना को तब पीड़ित कहा जाता है जब वह लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से ग्रस्त होती है और इस प्रकार की चेतनाएं आत्मा को व्यस्त रखती हैं और आत्म-साक्षात्कार से दूर रखती हैं।

.

यदि आत्मा की चेतना भौतिक चेतनाओं से घिरी हुई है, तो आत्मा अपने अस्तित्व को देखने या महसूस करने में सक्षम नहीं है, क्योंकि यह भौतिक चेतनाओं के साथ व्यस्त है जो पीड़ित हैं और इस हद तक दुख का कारण बनती हैं कि आत्मा यह भूल गई है कि: "मैं भौतिक रूप नहीं हूं और आत्मा का अपना अस्तित्व है"

.

केवल जब भौतिक चेतनाएं अपने क्लेशों से शुद्ध हो जाती हैं, और व्यक्ति मन-शरीर और घटना अर्थात सभी रूपों में भौतिक चेतनाओं से परे हो जाता है, तभी आत्मा स्वयं को अनुभव करने में सक्षम होती है और फिर निर्वाण के उद्देश्य को आगे बढ़ाती है तथा अंततः उच्चतर आत्मा अर्थात ब्रह्म के साथ विलीन हो जाती है।

.

इस प्रकार ब्रह्म अर्थात आत्मा के बारे में अज्ञानता केवल तभी दूर हो सकती है, जब भौतिक - चेतना को शुद्ध किया जाए और उससे ऊपर उठा जाए, जैसा कि पिछले ब्लॉग पोस्ट में सुझाया गया है [कृपया पढ़ें, चेतना को कैसे शुद्ध करें पोस्ट]

+ + + + +

चेतना और उसके वाहक / - फरवरी-22-2024 // क्या ब्रह्म उर्फ ईश्वर उर्फ ब्रह्मांड पूरी दुनिया की चेतना से अवगत है?

==========

भिक्षु;

/*

आइये प्रवाह का क्रम देखें:-

1-

ब्राह्मण -अपनी ब्रह्म-चेतना के साथ, अपनी आंतरिक दृष्टि [ब्रह्म-मन] के साथ

2-

आत्मा अर्थात ब्रह्म का अंश,अपनी स्वयं की आत्मा-चेतना और आंतरिक दृष्टि (आत्मा-मन), और गुणों (प्रकृति, रजस, तमस, सत्व) के साथ

[आत्म-चेतना पुनः ब्रह्म-चेतना में प्रतिबिम्बित होती है]

3-

सूक्ष्म रूप-शरीर अर्थात् भौतिक रूप में डिफ़ॉल्ट स्थानीयकृत भौतिक चेतनाएं होती हैं जो जन्म के साथ आती हैं, तथा चेतनाएं जो यह अपने कर्म जीवन चक्र के दौरान अहंकार अर्थात् अहंकार-चेतना के रूप में प्राप्त करती है।

[भौतिक-चेतनाएँ + अहं-चेतना पुनः आत्म-चेतना में परावर्तित होती हैं और साक्षी इकाई अर्थात आत्मा की आंतरिक दृष्टि से मन के रूप में दिखाई देती हैं]

4-

सकल रूप-शरीर (5 पृथ्वी तत्वों वाला भौतिक रूप)

.

कारण शरीर के एक तत्व के रूप में ब्रह्म का हिस्सा, अर्थात आत्मा जिसने मानव शरीर प्राप्त किया, उसे केवल आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से ही महसूस किया जा सकता है।

शरीर के जन्म के बाद, इसे आत्मा अर्थात ब्रह्म के अंश द्वारा अपनी चेतना और आंतरिक दृष्टि (मन) और गुणों (प्रकृति) के साथ प्राप्त किया गया।

मन, बु, इच, अहकंरआत्मा अर्थात आ के तत्व हैं।

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और अहंकार आत्मा के तत्व हैं।

आंतरिक दृष्टि (मन), ज्ञान- प्रकृति उर्फ (बु - रजस, तमस, सत्व गुण), मन अर्थात् चेतना भौतिक रूप में प्रतिबिंबित होती है, आत्मा ने अहंकार (अहंकार) में से एक के माध्यम से शरीर उर्फ भौतिक रूप पर पकड़ हासिल कर ली है, ये आत्मा के तत्व उर्फ आ हैं

* /

अब, भिक्षुओ, चेतनाएँ भौतिक-रूप के मामले में स्थानीयकृत होती हैं, अर्थात "स्वयं के तत्वों के रूप में संग्रहीत" एक इकाई के शरीर के भीतर। लेकिन उन्हें केवल इस मामले में उच्चतर स्व अर्थात "आत्मा" द्वारा परावर्तित या अ-स्वयं रूप के रूप में ही महसूस किया जा सकता है।

.

अब भिक्षुओ, ब्रह्म का एक अंश अर्थात आत्मा ही वह है जो सत्ता प्राप्त करती है चाहे वह जीवित प्राणी हों जैसे (प्राणी, पशु, कीड़े) या स्थिर भौतिक रूप जैसे

पर्वत/वृक्ष आदि, तथा सभी मामलों में वे उच्चतर आत्मा अर्थात् इस मामले में "ब्रह्म" के अनात्म रूप में प्रतिबिंबित होते हैं।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, जीवित प्राणियों की भौतिक चेतनाएं, तथा अन्य स्थिर रूप वाले निकाय, आत्मा के आंतरिक दर्शन अर्थात मन में अ-स्व के रूप में परावर्तित होते हैं, जिसने इन रूपों को भौतिक रूपों या इस भौतिक संसार में प्राप्त किया है।

.

उसी प्रकार, भिक्षुओ, आत्मा-चेतना अर्थात ब्रह्म का अंश, अपनी चेतनाओं के साथ, अ-आत्मा के रूप में "ब्रह्म" के आंतरिक दर्शन अर्थात मन में परावर्तित होती है, जिसने इन रूपों को आत्मा या ब्रह्म रूपों के अंश के रूप में प्राप्त किया है तथा इस भौतिक संसार को बनाने वाली सभी सत्ताओं में विद्यमान है।

.

इस प्रकार यह कहा जा सकता है;

"आत्मा", सम्पूर्ण चेतना को महसूस कर सकती हैआ रहा"एक भौतिक रूप" (जीवित इकाई और स्थिर इकाई) से, जिस पर उन्होंने पकड़ हासिल कर ली है,

"ब्राह्मण",सम्पूर्ण चेतना को आते हुए महसूस कर सकते हैं"सभी आत्माएं या ब्रह्म का भाग",क्योंकि यह संसार के सभी प्राणियों के लिए अहं-चेतना के रूप में स्वयं के तत्व के रूप में विद्यमान है, जो भौतिक रूप पर आत्मा की पकड़ का प्रतिनिधित्व करता है,

.

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि ब्रह्म अर्थात ईश्वर अर्थात ब्रह्मांड पूरी दुनिया की समग्र चेतना को महसूस कर सकता है। इसके विपरीत, एक आत्मा एक भौतिक रूप से चेतना को महसूस कर सकती है, और दोनों ही मामलों में यह मन के हिस्से के रूप में अ-स्व के रूप में परिलक्षित या देखी जाती है, जिसे आत्मा की आंतरिक दृष्टि कहा जाता है, और फिर ब्रह्म अर्थात सर्वोच्च आत्मा की आंतरिक दृष्टि के रूप में।

+ + + +

.

+ + + +

क्या चेतना को किसी प्राणी द्वारा पकड़ा या प्राप्त किया जा सकता है? - फरवरी-22-2024

+ +

भिक्षु;

/*

आइये प्रवाह का क्रम देखें:-

1-

ब्राह्मण -अपनी ब्रह्म-चेतना के साथ, अपनी आंतरिक दृष्टि [ब्रह्म-मन] के साथ

2-

आत्मा अर्थात ब्रह्म का अंश,अपनी स्वयं की आत्मा-चेतना और आंतरिक दृष्टि (आत्मा-मन), और गुणों (प्रकृति, रजस, तमस, सत्व) के साथ

[आत्म-चेतना पुनः ब्रह्म-चेतना में प्रतिबिम्बित होती है]

3-

सूक्ष्म रूप-शरीर अर्थात् भौतिक रूप में डिफ़ॉल्ट स्थानीयकृत भौतिक चेतनाएं होती हैं जो जन्म के साथ आती हैं, तथा चेतनाएं जो यह अपने कर्म जीवन चक्र के दौरान अहंकार अर्थात् अहंकार-चेतना के रूप में प्राप्त करती है।

[भौतिक-चेतनाएँ + अहं-चेतना पुनः आत्म-चेतना में परावर्तित होती हैं और साक्षी इकाई अर्थात आत्मा की आंतरिक दृष्टि से मन के रूप में दिखाई देती हैं]

4-

सकल रूप-शरीर (5 पृथ्वी तत्वों वाला भौतिक रूप)

.

कारण शरीर के एक तत्व के रूप में ब्रह्म का हिस्सा, अर्थात आत्मा जिसने मानव शरीर प्राप्त किया, उसे केवल आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से ही महसूस किया जा सकता है।

शरीर के जन्म के बाद, इसे आत्मा अर्थात ब्रह्म के अंश द्वारा अपनी चेतना और आंतरिक दृष्टि (मन) और गुणों (प्रकृति) के साथ प्राप्त किया गया।

मन, बु, इच, अहकंरआत्मा के तत्व हैं अर्थात आ आ
.
आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और अहंकार आत्मा के तत्व हैं
.
आंतरिक दृष्टि (मन), ज्ञान- प्रकृति उर्फ (बु - रजस, तमस, सत्व गुण), मन - भौतिक रूप से परावर्तित)कुल चेतना, आत्मा ने अहंकार (अहंकार) में से एक के माध्यम से शरीर उर्फ भौतिक रूप पर पकड़ हासिल कर ली है, आत्मा के तत्व उर्फ आ हैं र

* /

.

भिक्षु;

चेतना एक जटिल प्रक्रिया है, जो केवल आत्मा-चेतना के लिए उपलब्ध है, जिसका अर्थ है कि आत्मा-चेतना आपका प्रोसेसर या कंप्यूटर है जो स्वयं के लाखों और अरबों तत्वों को प्रक्षेपित या उपलब्ध कराता है जो एक भौतिक रूप के कई भागों, भागों के भीतर भागों में रिकॉर्ड या स्थानीयकृत होते हैं।

.

चेतना को "स्वयं के समुच्चय के समूह" अर्थात स्व के तत्वों से प्राप्त किया जाता है जो उस विशिष्ट इकाई का निर्माण करते हैं, जो उस इकाई के भीतर कई अन्य इकाइयों या भौतिक रूप में विभाजित होती है।

.

इसलिए भिक्षुओ, भौतिक रूप में एक प्राणी अर्थात इस शरीर के लिए, चेतना उपलब्ध नहीं है, क्योंकि भौतिक रूप कुछ भी नहीं बल्कि "आत्मा के तत्वों का एक समूह है, जो 6 इंद्रिय माध्यमों से एकत्रित होता है", एक विशिष्ट अंग या अंग के भीतर एक अंग में रिकॉर्ड या स्थानीयकृत होता है, लेकिन यह "कारण रूप" उर्फ "आत्मा" के लिए अपनी आत्मा-चेतना प्रक्रिया के माध्यम से उपलब्ध है, जो "प्रतिबिंबित या वापस पढ़ सकता है", "आत्मा के तत्वों" का संपूर्ण द्रव्यमान एक भौतिक रूप में रिकॉर्ड या स्थानीयकृत होता है और इसे "आंतरिक दृष्टि" उर्फ "मन" में अ-आत्म रूप में प्रक्षेपित करता है, इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि मन आत्मा से संबंधित है और यह आत्मा ही है जो संपूर्ण चेतना को "होलोग्राम दृश्य" के रूप में महसूस करती है या प्रक्षेपित करती है, जो कि मन को भौतिक-रूप से प्रतिबिंबित करती है एनिमेटेड छवियों के रूप में अ-स्व.

.

भिक्षुओं, हमें यह स्पष्ट रूप से समझना चाहिए कि हम यह मस्तिष्क और शरीर नहीं हैं, बल्कि आत्मा हैं जिसने 6 इंद्रियों के माध्यम से भौतिक रूप यानी इस शरीर को प्राप्त किया है। मस्तिष्क जो कुछ भी अनुभव करता है, उसे फिर आत्मा-चेतना में वापस भेज दिया जाता है, ताकि उसे मन के लिए उपलब्ध कराया जा सके। मस्तिष्क-मृत शरीर अनुभव नहीं कर सकता है और इसलिए आत्मा-चेतना बिना किसी मन के खाली रहती है जो भौतिक रूप का अनुभव कर सके, क्योंकि मस्तिष्क के मृत होने पर भौतिक रूपों से सभी संबंध टूट जाते हैं। ऐसी आत्मा निराकार अवतार में जीना जारी रखती है लेकिन अभी तक अपने अहंकार से मुक्त नहीं हुई है-चेतनाजिसने मानव शरीर प्राप्त किया है, क्योंकि आत्मा केवल शरीर के मरने के बाद ही मुक्त हो सकती है।

.

अतः यह कहा जा सकता है कि;क्या चेतना को पकड़ा या उस तक पहुँचा जा सकता है? उत्तर है "नहीं",जब तक कि, आप "आत्मा-चेतना-प्रक्रिया" तक नहीं पहुंच सकते, जो आत्मा का हिस्सा है, और तब आप शोध कर सकते हैं कि "आत्मा-चेतना कैसे तत्वों को पढ़कर संपूर्ण भौतिक-रूप-चेतना को एकत्र कर सकती है"

"स्वयं" को प्रतिबिंबित करें और उन्हें आंतरिक दृष्टि अर्थात् मन या आत्मा-मन के लिए उपलब्ध कराएं।

+ + + + + +

शरीर की संवेदनाओं को हल करने के लिए "अनित्य" ("अनिच्चा") शब्द का जाप करते हुए ध्यान करें [मन-शरीर-घटना का पार होना] - फरवरी-23-2024

+ + + + + + + + +

अनित्य - संस्कृत भाषा में इसका अर्थ है - किसी घटना या संवेदना या चेतना की अस्थायी स्थिति। यह जल्द ही समाप्त हो जाएगी।

अनिक्का - पाली भाषा में इसका अर्थ है - उपरोक्त के समान।

.

<u>भिक्षुओ, मन-शरीर-घटना से परे जाना आत्म-साक्षात्कार की ओर पहला महत्वपूर्ण कदम है।</u>

.

अब भिक्षुओ, मानसिक विषय-वस्तु और विचारों को आसानी से जाने दिया जा सकता है या उनसे परे जाया जा सकता है, इस समझ के साथ कि वे केवल छवियां हैं, एक भ्रम हैं, और इसी तरह, घटनाएं या सांसारिक अंतःक्रियाएं भी परे जाती हैं, यदि वे किसी भी सांसारिक वस्तुओं या प्राणियों के साथ अंतःक्रिया के दौरान और उसके बाद लालसा/घृणा/भ्रम उर्फ अहंकार (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से रहित हैं।

.

लेकिन भिक्षुओ, शरीर की संवेदनाएं वास्तविक समय में होने वाली पीड़ा हैं, जो कटने, खुजली, जलन आदि के रूप में शरीर के किसी भाग को होने वाली क्षति के कारण होती हैं, इसलिए इनसे तभी पार पाया जा सकता है, जब हम चेतना अर्थात संवेदना से ध्यान हटाकर, जो हमें पीड़ा दे रही है, स्पष्ट रूप से चेतना की ओर ध्यान केंद्रित करें, जो या तो आनंदमय है या तटस्थ है।

,

इसलिए, भिक्षुओ, मैं आपसे कहता हूँ कि आप "अनित्य" या "अनिच्चा" या "हरे कृष्ण" या "राधे राधे" के किसी भी मंत्र पर ध्यान करना शुरू करें, और अपने आप को इस तरह से प्रशिक्षित करें कि केवल स्पष्ट रूप से "अनित्य" या "अनिच्चा" उर्फ "शब्द चेतना" के मंत्र पर ध्यान केंद्रित करने से, आप वर्तमान क्षण की शारीरिक संवेदना-चेतना से मुक्त हो जाते हैं जो आपको शारीरिक संवेदनाओं के रूप में दुख दे रही है।

.

अतः भिक्षुओ, आरम्भ में 24/7 बैठते/सोते/चलते, 'अनित्य' या 'अनिच्च' शब्द का आंतरिक जप (मन से जप, आंतरिक मन जप) करने की आदत बनाओ, कई मिनटों तक, दिन में कुछ बार, जब तक साधक इस प्रकार प्रशिक्षित न हो जाए कि, केवल जप शब्द (मन से, आंतरिक मन जप) करने से, वह वर्तमान क्षण की शारीरिक संवेदना से मुक्त हो जाए जो दुख का कारण बन रही है।

.

टिप्पणी: साधक को यह अवश्य ज्ञात होना चाहिए कि जब भी वह विचारों और सांसारिक व्यवहारों के साथ "अनित्य" या "अनिच्च" शब्द का जाप करता है, तो वह उस जाप शब्द को व्यर्थ कर देता है।

.

इसलिए, जप शब्द प्रशिक्षण के दौरान और चेतना को शरीर की संवेदनाओं से जप शब्द की ओर स्पष्ट स्थानांतरित करने के दौरान, साधक को इस तरह से जप करना चाहिए कि केवल जप शब्द अपने शुद्धतम रूप में जपे, विचारों या सांसारिक अंतर्क्रियाओं के साथ मिश्रित न हो और आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से दिखाई दे।

.

अतः भिक्षुओ, अगली बार जब आप खुजली, कट या दर्द के रूप में किसी भी शारीरिक संवेदना से ग्रसित हों, तो आपको तुरंत अपना ध्यान अनित्य या अनिच्चा के रूप में शब्द चेतना पर केन्द्रित करना होगा और तब तक शब्द का जाप करना शुरू करना होगा जब तक कि शारीरिक संवेदनाएं शांत न हो जाएं।

.

उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि साधक को खुजली या मच्छर के काटने की समस्या है, तो वह तुरंत अपना ध्यान आंतरिक मंत्र शब्द "अनित्य" पर केंद्रित करता है, और अपने आंतरिक मन से 'अनित्य' का जाप जारी रखता है, और वह वर्तमान क्षण में उसे दुख पहुँचाने वाली शारीरिक संवेदना पर काबू पाने के इरादे से जप जारी रखता है। वह सुनिश्चित करता है कि जप शब्द पर ध्यान केंद्रित करने के दौरान वह अपने मन के अंदर केवल अनित्य शब्द ही देखे या सुने।

.

+ + + + + +

स्पष्ट "अनित्य चेतना" को सक्रिय करना

अन्य चेतनाओं को वश में करना - फ़रवरी 25-2024

+ +

भिक्षु;

आज मैं जो कुछ आपको बता रहा हूँ, उसे विपश्यना और बौद्ध ग्रंथों में पहले भी समझाया जा चुका है, लेकिन इसे कभी भी सरल तरीके से नहीं समझाया गया है। इसके बारे में मैं आपको नीचे बताऊंगा:

.

भिक्षुओ, सभी प्रकार की चेतनाएं अनात्म हैं; भौतिक चेतना अर्थात् डिफ़ॉल्ट चेतना जो जन्म के दौरान इस शरीर को दी गई है और अहं चेतना जो कि इस जीवन चक्र के दौरान प्राणी द्वारा एकत्रित की गई है, वह इस शरीर को प्राप्त करने वाली या इस पर कब्जा करने वाली आत्मा की आंतरिक दृष्टि अर्थात् मन के माध्यम से मन के रूप में उपलब्ध या महसूस की जाती है।

.

भिक्षुओं, मन स्वयं नहीं है, जो होलोग्राम, एनिमेटेड छवियों के रूप में दिखाई देता है, जो स्वयं के तत्वों से पैदा होता है या निर्मित होता है जो स्वयं से जुड़े होते हैं जो कि एक प्राणी का भौतिक शरीर है। साथ ही, जीवन चक्र के दौरान एकत्रित अहंकार चेतना और जन्म के दौरान शरीर को दी गई डिफ़ॉल्ट चेतना सभी स्थानीयकृत हैं (सटीक रूप से कहें तो वे शरीर के अंगों पर निहित या निर्मित होते हैं)।

.

इसी प्रकार, भिक्षुओ, शरीर में क्षति के रूप में शारीरिक संवेदनाएं होती हैं जैसे कटना, दर्द, खुजली, तथा मानसिक अंतर्वस्तु जैसे भय, क्रोध, अवसाद आदि के साथ अंतःक्रिया के परिणामस्वरूप शारीरिक संवेदनाएं भी होती हैं।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, प्राणी हमेशा मन और शरीर अर्थात मानसिक विषय-वस्तु और शारीरिक संवेदनाओं से निपटने के लिए संघर्ष करते रहते हैं, और इस प्रकार हमेशा दुखी रहते हैं क्योंकि उन्हें इनसे निपटने का कोई निश्चित विचार नहीं होता।

.

मन एक अ-स्व है और शरीर की संवेदनाएं भी अ-स्व हैं (अर्थात्, शरीर के किसी अंग को होने वाली क्षति भी चेतना के रूप में परिलक्षित होती है और इस प्रकार वह अ-स्व है)

.

जबकि मन या मानसिक विषय-वस्तु को अवास्तविक, एक भ्रम के रूप में पार किया जा सकता है, और इस प्रकार उनके साथ किसी भी तरह की बातचीत को उनके उत्पन्न होने पर 'छोड़ दिया' जा सकता है, लेकिन भिक्षुओ, शरीर की संवेदनाएं, हालांकि अ-स्व के रूप में महसूस की जाती हैं, वर्तमान क्षण में दुख का कारण बन रही हैं क्योंकि शरीर के अंग को नुकसान पहुंचा है।

.

अब, भिक्षुओ, आनंदित या तटस्थ प्रकार की चेतना पर स्पष्ट स्विच या ध्यान स्थिर है, जो वर्तमान क्षण में हमारा ध्यान आकर्षित करने वाली अन्य चेतनाओं को वश में करने या शांत करने के तरीकों में से एक है।

.

इसलिए, भिक्षुओ, हमें एक चेतना को खोजना या उसका आविष्कार करना होगा जिसकी ओर हम स्पष्ट रूप से मुड़ेंगे ताकि हम उन अन्य चेतनाओं को वश में कर सकें जो हमारा ध्यान खींचती हैं और मानसिक अंतर्वस्तु और शारीरिक संवेदनाओं के रूप में मन और शरीर से आने वाले दुख का कारण बनती हैं।

.

भिक्षुओ,

साधक को जप शब्द (आंतरिक मन का जप या जप का बोला हुआ रूप) पर स्पष्ट ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित करना ही वह तरीका है जिससे हम ध्यान को उस चेतना की ओर मोड़ते हैं जो आनंदमय या तटस्थ है।

.

भिक्षुओ, जो "कृष्ण भावनामृत" का पालन करते हैं, वे "हरे कृष्ण" या "राधे" शब्द चुन सकते हैं या कोई अन्य आनंददायक शब्द जो जप शब्द को उचित ठहराता हो, लिया जा सकता है।

जो लोग विपश्यना का पालन करते हैं, वे "अनित्य" या "अनिच्चा" में से किसी एक को जप शब्द के रूप में चुन सकते हैं, जिसका प्रशिक्षण साधकों को इस उद्देश्य के लिए दिया जाएगा।

.

"किसी एक शब्द को चुनना" महत्वपूर्ण है, ताकि जब भी हम उन अन्य चेतनाओं को वश में करना चाहें जो वर्तमान क्षण में हमें दुःख पहुँचाने का प्रयास कर रही हों, तो हम उस शब्द का प्रयोग कर सकें।

.

अब, यदि मंत्र शब्द का प्रयोग "बोले गए रूप" में किया जा रहा है, तो साधक को मंत्र शब्द बोलते समय उसे सुनना चाहिए, इस प्रकार साधक मंत्र शब्द बोलता है और मंत्र शब्द बोलते समय अपनी आवाज को भी सुनना सुनिश्चित करता है।

इसी प्रकार, यदि जप शब्द का प्रयोग "आंतरिक जप रूप" में, 'मन के अंदर जप' के रूप में किया जा रहा है, तो साधक को मन के अंदर जप किए जाने के दौरान संपूर्ण शब्द को पढ़ना और देखना चाहिए, इस प्रकार, साधक आंतरिक जप करते समय जप शब्द को भी देखता है और यह भी सुनिश्चित करता है कि जप के दौरान वह अपने आंतरिक जप शब्द को भी पढ़े।

.

इस साधक ने एक जप शब्द को चुनकर स्वयं को चौबीसों घंटे, या जब भी उसे समय मिले, 'मौखिक रूप में' या 'मन के अंदर आंतरिक जप' के रूप में जप करने के लिए प्रशिक्षित किया, और स्वयं को जप शब्द से इस हद तक परिचित कर लिया, कि केवल शब्द के जप से, और स्पष्ट रूप से ध्यान को जप शब्द पर आंतरिक जप या मौखिक रूप में केंद्रित करके, वह उन सभी अन्य चेतनाओं को वश में कर सकता है जो वर्तमान क्षण में उसका ध्यान खींच रही हैं।

.

टिप्पणी: साधक को यह अवश्य ज्ञात होना चाहिए कि जब भी वह विचारों और सांसारिक व्यवहारों के साथ "अनित्य" या "अनिच्च" शब्द का जाप करता है, तो वह उस जाप शब्द को व्यर्थ कर देता है।

.

इसलिए, जप शब्द प्रशिक्षण के दौरान और चेतना को शरीर की संवेदनाओं से जप शब्द की ओर स्पष्ट स्थानांतरित करने के दौरान, साधक को इस तरह से जप करना चाहिए कि केवल जप शब्द अपने शुद्धतम रूप में जपे, विचारों या सांसारिक अंतर्क्रियाओं के साथ मिश्रित न हो और आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों से दिखाई दे।

.

अतः भिक्षुओ, अगली बार जब आप खुजली, कट, या दर्द या भय, चिंता, या अवसाद के रूप में किसी भी शारीरिक संवेदना से ग्रस्त हों, तो आपको तुरंत अपना ध्यान अनित्य या अनिच्चा के रूप में या जैसा कि ऊपर बताया गया है, शब्द जप चेतना पर केंद्रित करना चाहिए, और तब तक शब्द का जप करना शुरू करना चाहिए जब तक कि शारीरिक संवेदनाएं शांत, नरम न हो जाएं।

.

उदाहरण के लिए, मान लीजिए साधक को खुजली या मच्छर के काटने से पीड़ा होती है, या जब उसे ऐसा महसूस होता हैभय, चिंता या अवसाद,वह तुरंत अपना ध्यान आंतरिक मंत्र शब्द "अनित्य" पर केंद्रित करता है, और अपने आंतरिक मन या बोले गए शब्दों के साथ 'अनित्य' का जाप जारी रखता है, और वह "शारीरिक संवेदना पर विजय पाने के इरादे से जप करता है" जो वर्तमान क्षण में उसे दुख पहुंचा रहा है। वह सुनिश्चित करता है कि वह जो कुछ भी देखता या सुनता है वह उसके मन के अंदर या बोले गए मंत्र के दौरान अनित्य शब्द है, जब वह इस तरह के स्पष्ट रूप से मंत्र शब्द पर ध्यान केंद्रित करता है।

.

.

+ + + +

"ब्रेन डेथ उर्फ कोमा" और "स्लीप कॉन्शियसनेस" के बीच अंतर - फरवरी-26-2024

++++++++++++++++++++++

/*

=========

एलआश्रित उत्पत्ति का aw:

=========

सशर्त उत्पत्ति विधि [आश्रित उत्पत्ति का नियम उर्फ " क्या है?12 आश्रित लिंक")?

उत्तर: अज्ञान से बद्ध रचनाएँ हैं; रचना से बद्ध चेतना; चेतना से बद्ध नाम-रूप; नाम-रूप से बद्ध षट्गोलीय-इन्द्रिय; षट्गोलीय-इन्द्रिय से बद्ध संपर्क; संपर्क से बद्ध अनुभूति [संवेदना]; अनुभूति से बद्ध तृष्णा; तृष्णा से बद्ध आसक्ति; आसक्ति से बद्ध [[यहाँ अनुभूति की अनुभूति प्रबल हो रही है]], बनना। [दुख गर्भ में पल रहे बच्चे की तरह ऊष्मायन अवस्था में है], बनने से बद्ध पुनर्जन्म [दुख का पुनः जन्म]; पुनर्जन्म से बद्ध क्षय, मृत्यु, दुख, विलाप, पीड़ा, शोक और निराशा उत्पन्न होती है। इस संपूर्ण अस्वास्थ्यकर समूह की उत्पत्ति ऐसी ही है।

.

आत्मा के तत्व (रूप, भावनाएँ, अनुभूति, स्वैच्छिक कार्य और चेतना)

=====

* /

भिक्षुओ,

मस्तिष्क, भौतिक रूप अर्थात इस शरीर के इन्द्रिय माध्यमों में से एक है, "अनुभूति"हाँ भिक्षुओ, मस्तिष्क अर्थात मस्तिष्क-चेतना, अन्य 5 इन्द्रिय माध्यम चेतना (आँख, कान, नाक, जीभ, शरीर) के अस्तित्व को अनुभव करती है, और जो कुछ भी अनुभव किया जा सकता है, उसे साक्षी शरीर अर्थात आत्मा के आंतरिक दर्शन अर्थात मन में वापस प्रेषित/प्रतिबिंबित किया जाता है।

.

अब भिक्षुओ, प्रतीत्यसमुत्पाद के नियम के अनुसार, संपर्क पर 6 इंद्रिय माध्यम धारणा से गुजरते हैं, लेकिन चूंकि धारणा लिंक टूट जाती है "6 इंद्रिय माध्यमों के संपर्क से भावनाएं आती हैं और भावना से प्रभावित होकर तृष्णा उत्पन्न होती है", इसलिए प्रतीत्यसमुत्पाद पर आगे कोई प्रगति नहीं होती है, जिसमें शृंखला में 12 लिंक हैं।

.

इस प्रकार, यद्यपि भौतिक रूप का संपर्क अन्य 5 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से होता है क्योंकि "मस्तिष्क अंग मृत है", किसी भी घटना या घटना के बारे में कोई धारणा नहीं बन रही है, और इस प्रकार कोई प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक कार्य साक्षी रूप अर्थात आत्मा के आंतरिक दृष्टि अर्थात मन में वापस नहीं भेजे जाते हैं। यह सभी इंद्रियों के समान है, हालांकि जीवित हैं, लेकिन वे मन को कोई प्रतिक्रिया या संकेत वापस नहीं भेज रहे हैं क्योंकि वह हिस्सा मस्तिष्क द्वारा किया जाता है, और चूंकि मस्तिष्क अंग मृत है, इसलिए अन्य सभी 5 इंद्रिय माध्यम जीवित होने के बावजूद कोई भी कार्य करने में असमर्थ हैं।स्वैच्छिक कार्य (मानसिक, मौखिक या शारीरिक)।

.

इसके अलावा, स्वयं के तत्वों (रूप, भावनाएँ, अनुभूति, इच्छापूर्ण कार्य और चेतना) के अनुसार, चूँकि अनुभूति मर चुकी है, इसलिए इच्छापूर्ण कार्य और चेतना पर आगे की प्रगति रुक गई है। यह ठीक वैसा ही है जैसे भौतिक रूप से एकदम सही स्थिति में कार, लेकिन उसे चलाया नहीं जा सकता क्योंकि कार के विभिन्न कार्यों को समझने वाला AI खराब हो गया है।

.

और, भिक्षुओं, मैं खुद उस घटना का गवाह हूँ जहाँ नींद के दौरान शरीर का एक अंग शून्य के रूप में मन में प्रतिबिंबित हो रहा था, क्योंकि कुछ चिकित्सा कारणों से शरीर का वह अंग लगभग सुन्न था। तो जो हो रहा था, वह यह था कि नींद के दौरान हालांकि पूरा भौतिक रूप प्रतिबिंबित हो रहा था, लेकिन शरीर का वह हिस्सा नहीं था जो उन दिनों कुछ चिकित्सा समस्या के कारण सुन्न हो गया था। मैं नींद से उठा और पाया कि मैं बिना किसी समस्या के सांस लेने में सक्षम था, हालाँकि नाक का अंग शून्य के रूप में महसूस हो रहा था, सर्दी खांसी के दिनों में से एक के दौरान जब वायुमार्ग पूरी तरह से अवरुद्ध हो गए थे और मुझे लगता था कि मैं जल्द ही दम घुटने से मर जाऊंगा।

.

इसका अर्थ यह है कि जब शरीर का कोई अंग सुन्न हो जाता है, या किसी कारणवश आंतरिक दृष्टि अर्थात मन में वापस प्रतिबिंबित नहीं हो पाता है, तो मन में अ-स्व के रूप में भौतिक रूप के प्रतिबिंब के दौरान उस अंग के भाग के लिए शून्य दिखाया या प्रतिबिंबित होता है।

.

.

अब, "नींद चेतना ",यह एक अंतर्निहित चेतना है जो सभी जीवित प्राणियों को दी गई है, और जब नींद की चेतना सक्रिय होती है, तो सभी 6 इंद्रियां शांत हो जाती हैं और इसलिए नींद की स्थिति में होती हैं, और यह नींद की स्थिति मस्तिष्क द्वारा देखी जाती है और इस प्रकार संपूर्ण भौतिक रूप यानी यह शरीर स्थिर रहता है।

साक्षी शरीर अर्थात आत्मा की आंतरिक दृष्टि में अ-आत्मा के रूप में परावर्तित होता है, जिसने अहं-चेतना के माध्यम से इस मानव शरीर पर अधिकार कर लिया है।

नींद की अवस्था में, व्यक्ति अभी भी संपूर्ण भौतिक रूप को प्रतिबिंबित करने और अनुभव करने तथा प्रतिक्रिया करने में सक्षम होता है, जबकि मस्तिष्क अंग की मृत्यु के मामले में ऐसा नहीं होता। मस्तिष्क अंग की मृत्यु के दौरान स्वैच्छिक क्रियाएं (मानसिक, शारीरिक और मौखिक) सभी बंद हो जाती हैं, हालांकि अन्य सभी 5 इंद्रिय माध्यम शारीरिक रूप से ठीक काम कर रहे होते हैं।

.

.

इसी प्रकार भिक्षुओ, जिस व्यक्ति का मस्तिष्क मृत्यु से गुजर चुका है, जहां किसी कारण से मस्तिष्क मृत हो गया है, इसलिए इस अवस्था में मस्तिष्क अन्य 5 इंद्रिय माध्यमों से उत्पन्न संपर्कों को महसूस नहीं कर सकता है।

मस्तिष्क अन्य 5 इंद्रिय माध्यमों चेतनाओं से उत्पन्न भावनाओं, तथा शारीरिक संवेदनाओं और मानसिक सामग्री के रूप में उनके लक्षणों को अनुभव नहीं कर सकता है, और यद्यपि ये अन्य 5 इंद्रिय माध्यम अभी भी जीवित हैं, लेकिन फिर भी, चूंकि उन्हें अनुभव नहीं किया जा सकता है, वे अभी भी साक्षी रूप अर्थात् आत्मा की आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिंबित हो रहे हैं, और इसलिए इस स्थिति में, एक मस्तिष्क मृत व्यक्ति साक्षी शरीर अर्थात् आत्मा को बिना किसी शारीरिक कार्य के एक अधर में छोड़ देता है और इस प्रकार आत्मा की निब्बाण की ओर यात्रा पूरी तरह से रुक जाती है।

.

इस अवस्था में आत्मा, जहाँ अधिग्रहित शरीर में मस्तिष्क की मृत्यु हो जाती है, अब दर्द को महसूस नहीं कर सकती, स्वाद को महसूस नहीं कर सकती, दृश्य संपर्क को महसूस नहीं कर सकती, स्पर्श को महसूस नहीं कर सकती। यह आत्मा या साक्षी रूप, इस शरीर को तब तक नहीं छोड़ सकता जब तक कि शरीर की मृत्यु यानी सभी 6 इंद्रियों की मृत्यु साक्षी शरीर में परिलक्षित न हो जाए, और इसलिए, हालाँकि अन्य सभी 5 इंद्रियाँ आंतरिक दृष्टि में परिलक्षित हो रही हैं, लेकिन वे स्वैच्छिक कार्य से रहित हैं क्योंकि मस्तिष्क की मृत्यु के कारण मस्तिष्क द्वारा कुछ भी नहीं देखा जा रहा है।

.

++++

मैं "सतिपत्तन सुत्त" को फिर से क्यों लिखना चाहता हूँ और क्यों 10 दिनों के विपश्यना पाठ्यक्रम को बदला जाना चाहिए जो पहले 10 दिनों में ही आत्म-साक्षात्कार और निर्वाण लाएगा -
फरवरी-27-2024
+++

भिक्षु;
जब कोई व्यक्ति 10 दिवसीय विपश्यना पाठ्यक्रम के लिए आवेदन करता है, तो उससे 'आवेदक के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में' कुछ प्रश्न पूछे जाते हैं।

क्या उसे चिंता या अन्य ऐसी समस्या है?

अब मुझे नहीं पता कि कोई हां में जवाब देता है या नहीं, वे उस आवेदन के साथ क्या करते हैं, लेकिन मैं आपको यह बताना चाहता हूं कि यदि वे मानसिक मुद्दों के आधार पर आवेदन को अस्वीकार करते हैं, तो यह आयोजकों की ओर से सबसे खराब प्रतिक्रिया है, क्योंकि विपश्यना उन लोगों के लिए है जो पीड़ित हैं, मानसिक और शारीरिक समस्याओं से ग्रस्त हैं।
.
अब 10 दिनों के कोर्स के बाद, जहां मैं अपनी चिंता और अन्य समस्याओं के कारण किसी भी निर्देश का पालन करने में बुरी तरह विफल रहा, फिर भी यह मेरे लिए स्पष्ट हो गया कि मुझे अपने दुखों को समाप्त करने के लिए एक सच्चा और सीधा रास्ता मिल गया है और इसके लिए, मुझे कुछ बुद्ध पुस्तकों को मुफ्त वेबसाइटों से डाउनलोड करना और शोध करना पड़ा क्योंकि मुझे पूरा यकीन था कि मैं उन विस्तृत 10 दिनों के पाठ्यक्रमों में कई बार फिर से भाग नहीं ले सकता, जब तक कि मैं "सतिपत्तन सुत्त" तक नहीं पहुंच जाता और फिर यह पता नहीं लगा लेता कि बुद्ध की तकनीकों का उपयोग करके दुखों को कैसे समाप्त किया जाए।
.
दुख को समाप्त करने का मार्ग केवल सतिपत्तन सुत्त और प्रथम चरण के रूप में पंचखण्डों के ज्ञान से ही सीखा जा सकता है, लेकिन जिस प्रकार से पाठ्यक्रम को डिजाइन किया गया है, कई साधक केवल आनापान करने से ही संतुष्ट हो जाते हैं और उन्हें लगता है कि उन्होंने विपश्यना को बहुत अच्छी तरह से समझ लिया है, हालांकि आनापान, विपश्यना तकनीक का केवल 1% है।
.
.
अब अपनी स्थिति पर वापस आते हैं, उन दिनों मैं कई मानसिक समस्याओं से पीड़ित था जिसमें चिंता, घबराहट के दौरे, भय, इत्यादि शामिल थे और मैं सोचता था, मैं अपनी कई मानसिक समस्याओं के कारण बहुत ही दयनीय मौत मरने वाला हूँ जिसके लिए चिकित्सा उद्योग के पास मेरे पूरे जीवन के लिए गोलियाँ देने के अलावा कोई उपाय नहीं है। दूसरी क्रूर बात यह है कि लोग या समाज आम तौर पर सहानुभूति नहीं रखते हैं या मैं कहूँगा कि ऐसे लोगों के साथ कैसे व्यवहार किया जाए, इस बारे में काफी हद तक अनभिज्ञ हैं, वास्तव में, वे ऐसे लोगों का मज़ाक उड़ाते हैं।

.
जैसे मुझे कहा जाता था "तुम बहुत ज़्यादा सोचते हो", और मैं सोचता था, आप एक वैज्ञानिक से कैसे कह सकते हैं कि वह न सोचे? मैं सूचना प्रौद्योगिकी से हूँ और मेरा काम हर समय सोचना और विश्लेषण करना है। यही मेरा पेशा है।
.
खैर, जब मैंने पहले 10 दिनों के पाठ्यक्रम के दौरान परमपिता 'बुद्ध' के बारे में जाना, और कैसे उन्होंने विपश्यना को साधारण लोगों तक पहुंचाया, ताकि उन्हें अपने दुखों को समाप्त करने में मदद मिल सके, और जैसे-जैसे मैंने उनके विपश्यना के बारे में उपदेश देने के तरीके और दुख के हर पहलू पर उनके प्रवचन के तरीके के बारे में अधिक से अधिक पढ़ा, तो मैं अभिभूत हो गया और तुरंत ही जुड़ाव महसूस कर सका।

.
भिक्षुओ, दुख को समाप्त करने का सीधा मार्ग मिल जाने के बाद, और चूंकि मैं "सतिपत्तन सुत्त" और 5 खंडों तक पहुंचने तक विपश्यना के कई 10 दिनों के पाठ्यक्रम नहीं करना चाहता था, इसलिए मैंने इसे अपने हाथ में लेने का निर्णय लिया और बुद्ध के उपदेशों के तरीकों पर शोध करना और उनकी सभी पुस्तकों को पढ़ना शुरू कर दिया, और अंततः 6 महीने के भीतर, जब मैंने वास्तव में उनकी तकनीकों को समझना शुरू किया, तो सबसे पहला काम जो मैंने किया वह था "मैंने केवल एक सप्ताह में सभी मानसिक समस्याओं को समाप्त कर दिया", और क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि ये समस्याएं मुझे वर्षों से परेशान कर रही थीं और मैं उनसे कुछ ही हफ्तों में मुक्त होने लगा था, और यही वह समय था जब मैंने निर्णय लिया कि मुझे साधकों के लिए अपना व्यावहारिक मार्गदर्शन अवश्य लाना चाहिए ताकि उन्हें कई 10 दिनों के विपश्यना पाठ्यक्रम करने या उनके आवेदन को सिर्फ इसलिए अस्वीकार कर दिए जाने की चिंता न करनी पड़े

उन्होंने मानसिक मुद्दों के कॉलम में "हाँ" लिखा।

.
.
अब, भिक्षुओ, मैं अपने ऊपर यह दायित्व लेता हूँ कि मैं "सतिपत्तन सुत्त" का एक संशोधित तथा अत्यन्त प्रभावशाली संस्करण प्रस्तुत करूँ, जो 20 गुना अधिक प्रभावशाली होगा तथा किसी भी आवेदक को प्रथम 10 दिनों में ही आत्म-साक्षात्कार तथा निर्वाण की प्राप्ति करा देगा, तथा यह पाठ्यक्रम के उन्हीं 10 दिनों में उनकी सभी मानसिक समस्याओं को समाप्त कर देगा, जिसका पाठ मैं तब प्रस्तुत करूँगा जब सही समय होगा, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि उस ओर आत्मज्ञान मेरे भीतर कितनी तेजी से आ सकता है।
.
वर्तमान पाठ्यक्रम में आनापान को बहुत अधिक महत्व दिया गया है और यह साधकों को थका देता है। विपश्यना तकनीक को अधिक महत्व दिया जाएगा, साधकों को वर्तमान समय के व्यावहारिक उदाहरणों के माध्यम से संवेदनाओं और मानसिक सामग्री के रूप में मन और पदार्थ के बारे में सिखाया जाएगा, इसके अलावा 'चेतना कैसे बनती है' के बारे में ज्ञान, 'उद्देश्यपूर्ण अवलोकन और समता' के बारे में ज्ञान और फिर "संस्कारित चेतना को कैसे शुद्ध किया जाए" के बारे में ज्ञान और अंत में मन और पदार्थ से परे कैसे जाया जाए, यह पहले 10 दिनों के पाठ्यक्रम में ही सिखाया जाएगा।

.

अब, मैं स्वयं को नया "सतिपत्तन सुत्त" लिखने के लिए पूर्णतः उपयुक्त मानता हूँ, क्योंकि मैं पहले ही मानसिक विषय-संवेदनाओं और सांसारिक-घटना के संदर्भ में मन और पदार्थ तथा घटना से परे जा चुका हूँ,

जीवन के सभी पहलुओं के प्रति राग/द्वेष/भ्रम और आसक्ति से मुक्त होकर, मैंने अपने सभी संस्कार या बद्ध चेतनाओं को पहले ही शुद्ध कर लिया है, विपश्यना शिक्षाओं के इन पहलुओं पर पिछले 4 वर्षों से अपने शरीर पर 24/7 शोध कर रहा हूँ, चेतना विषयों पर विस्तार से लिखा है, जिसकी स्पष्ट समझ आपको कहीं और नहीं मिलेगी, जैसा कि मैंने चेतना की अवधारणाओं की बहुत स्पष्ट समझ के साथ मेरे द्वारा समझाया और लिखा है, क्योंकि मैं आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर आगे बढ़ना जारी रखता हूँ।

++++.

वर्तमान विपश्यना पाठ्यक्रम- "परिवर्तन की आवश्यकता"- फ़रवरी-29-2024
++

भिक्षु;

टिप्पणी:निम्नलिखित लेख, मुंबई, भारत में आयोजित विपश्यना 10-दिवसीय पाठ्यक्रम के बारे में मेरी समझ और विपश्यना तकनीकों की विशेषताओं के बारे में मेरी अज्ञानता के कारण मेरे सामने आई समस्याओं का एक पाठ मात्र है। मेरा मानना है कि मेरे इनपुट से विपश्यना पाठ्यक्रम आयोजकों को मदद मिलेगी और वे अपनी पसंद के अनुसार पाठ्यक्रम की समीक्षा कर सकते हैं या मेरे इनपुट को अनदेखा कर सकते हैं।

.

विपश्यना तकनीक पर लगभग 4 वर्षों के शोध के बाद तथा साधकों के सामने आने वाली समस्याओं के कुछ अन्य उदाहरणों के साथ, वर्तमान विपश्यना पाठ्यक्रम में निम्नलिखित परिवर्तन की आवश्यकता हो सकती है:

.

श्वास पर अनापान ध्यान निम्नलिखित पर जोर नहीं देता है:

[अनापना मुद्दे]:

==========

0) श्वास अवलोकन के बारे में जो पूछा जा रहा है वह नीरस है, पाठ्यक्रम के दौरान आंतरिक दृष्टि स्थानों के परिवर्तन के क्रम के बारे में कोई स्पष्टीकरण नहीं दिया गया है।

1) वे आपको यह नहीं बताते कि सांस को पहले नाक के भीतर क्यों देखा जाना चाहिए और फिर नाक के द्वार तक, और फिर नाक के नीचे ऊपरी होंठों तक क्यों जाना चाहिए।

2) वे इस बात पर जोर नहीं देते कि यह सांस नहीं है, बल्कि सांस की विशेषताएं नाक के भीतर देखी जा रही हैं (गति, लंबाई, गर्म/ठंडा, मोटा/उथला, आदि) और नाक के दरवाजों पर 'सांस का स्पर्श' तब देखा जाएगा जब दृष्टि नाक के दरवाजों पर होगी।

3) वे आपको यह नहीं बताते कि अंततः सांस ऊपरी होठों पर क्यों आती है।

4) सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मेरे जैसे कुछ साधकों को सर्दी खांसी की समस्या का सामना करना पड़ता है और मेरे जैसे कुछ लोगों को सांस के पैटर्न में परिवर्तन के कारण टिनिटस की भी समस्या होती है, जो विशेष रूप से उन लोगों को प्रभावित कर सकता है जिनके कान के अंदर तंत्रिका क्षति होती है।

5) वे आपको यह नहीं बताते कि सांस को किस स्थान पर देखा जाना चाहिए? "नाक के द्वार पर या ऊपरी होंठ पर या नाक के भीतर जब कोई डर, चिंता या क्रोध का सामना करता है"। वे आपको केवल यह बताते हैं कि क्रोध या अन्य ऐसे मुद्दों का सामना करने पर, सांस का पैटर्न बदल जाता है और असंतुलित हो जाता है, और सांस तेज या धीमी हो जाती है, और उस स्थिति में यदि कोई सांस पर ध्यान देता है तो वह क्रोध और अन्य मुद्दों को नियंत्रित कर सकता है जो मानसिक मुद्दों का सामना करने पर सांस के पैटर्न में परिवर्तन से उत्पन्न होते हैं।

6) वे बच्चों को आनापान सिखाने की भी सिफारिश करते हैं।

7) कोर्स के दौरान, वे आपको नाक के द्वार या ऊपरी होठों पर सांस का निरीक्षण करने और विपश्यना बॉडी स्कैन पर जाने से पहले कंपन के प्रकट होने की प्रतीक्षा करने के लिए कहते हैं। अब मैं आपको यह बताता हूँ, कंपन को देखने पर जोर देने से मेरे मामले में एक मानसिक संखारा बना, और जब भी मैंने नाक के द्वार या ऊपरी होठों पर कंपन देखा, तो उसने मेरे निष्क्रिय टिनिटस को सक्रिय कर दिया। इस प्रकार, अब नाक के द्वार पर कई दिनों के ध्यान के बाद, कंपन तीव्र हो गए और इससे टिनिटस और भी तीव्र हो गया, इसलिए मुझे अनापान को पूरी तरह से रोकना पड़ा।

.

अब, मेरा विचार यह है कि, इसके बजाय यह समझाया जाना चाहिए कि जैसे ही कंपन प्रकट हो, साधक को विपश्यना बॉडी स्कैन की ओर बढ़ना चाहिए, और जैसे ही कंपन प्रकट हो, उस पर ध्यान देना तुरंत बंद कर देना चाहिए।

8) वे आपसे कहते हैं कि अनापान श्वास अवलोकन के दौरान "मंत्र शब्द" को एक सहारे के रूप में उपयोग न करें, जो मेरे विचार में एक दोषपूर्ण दृष्टिकोण है;

9) साधकों को संवेदनाओं और मानसिक अंतर्वस्तु की अनित्यता या विशेषता के बारे में जागरूक करने के लिए श्वास लेने और छोड़ने के साथ 'अनित्य' या 'अनिच्चा' शब्द का प्रयोग किया जा सकता है।

.

उपरोक्त आनापान मुद्दों पर मेरा उत्तर:

+ +

1)

चूंकि सांस के स्थान का क्रम स्पष्ट नहीं किया गया था, इसलिए मेरे सहित कई साधक कुछ समय तक नाक के भीतर सांस को देखते थे और फिर ध्यान रोक देते थे।

इससे मेरे मामले में गंभीर सर्दी खांसी की समस्या उत्पन्न हो गई, क्योंकि सांस का ध्यान "नाक के भीतर सांस के अवलोकन" पर छोड़ दिया गया था, इसलिए मुझे सांस का उच्च रक्तचाप और परिणामस्वरूप सर्दी खांसी की समस्याओं का सामना करना पड़ा।

2)

फिर मैंने नाक के द्वार पर सांस ध्यान को रोकने की कोशिश की, इसके बाद भी मुझे सर्दी खांसी की समस्या हुई, हालांकि इस बार सर्दी खांसी की अवधि की तीव्रता कम थी, क्योंकि बाद में मेरे शोध के अनुसार हवा नाक या नाक की सीमाओं के भीतर नहीं पहुंच रही थी, जिससे सर्दी खांसी की समस्या नहीं हुई।

3)

फिर, मैंने नाक के ठीक नीचे ऊपरी होंठों पर सांस को देखा, और इससे सर्दी खांसी की समस्या नहीं हुई और इसने मेरे टिनिटस की समस्या को फिर से सक्रिय होने से भी रोक दिया। इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि ऊपरी होंठों पर सांस को देखना सर्दी/खांसी/अस्थमा और टिनिटस की समस्याओं का समाधान है।

4)

कोर्स के दौरान, वे आपको नाक के द्वार या ऊपरी होंठ पर सांस का निरीक्षण करने और विपश्यना बॉडी स्कैन पर जाने से पहले कंपन के प्रकट होने की प्रतीक्षा करने के लिए कहते हैं। अब मैं आपको यह बताता हूँ, कंपन को देखने पर जोर देने से मेरे मामले में एक मानसिक संखारा पैदा हुआ, और जब भी मैंने देखा, तो उसने मेरे निष्क्रिय टिनिटस मुद्दे को सक्रिय कर दिया।

नाक के द्वारों या ऊपरी होठों पर कंपन। इस प्रकार, अब नाक के द्वारों पर ध्यान के कई दिनों के बाद, कंपन तीव्र हो गए और इससे टिनिटस और भी तीव्र हो गया, इसलिए मुझे अनापान को पूरी तरह से रोकना पड़ा।

अब, मेरा मानना है कि, इसके बजाय यह समझाया जाना चाहिए कि जैसे ही कंपन प्रकट हो, साधक को विपश्यना बॉडी स्कैन की ओर बढ़ना चाहिए, और जैसे ही कंपन प्रकट हो, तुरंत उन पर ध्यान देना बंद कर देना चाहिए।

.

5) नाक के अंदर और नाक के दरवाज़े के स्थान पर अनापान को रोकने से मेरे मामले में टिनिटस होता है, और साथ ही, इससे सर्दी खांसी की समस्या भी होती है। इसलिए मैंने कई अभ्यासों से सीखा है कि अब केवल ऊपरी होंठों पर अनापान करना चाहिए और जैसे ही कंपन दिखाई दे, मैं सांस का निरीक्षण बंद कर देता हूँ ताकि मेरी टिनिटस समस्या सक्रिय न हो। ऊपरी होंठ पर सांस का निरीक्षण करने से भी सर्दी खांसी की समस्या नहीं होती है, जैसा कि मुझे बाद में समझ में आया।

.

6) इन मुद्दों के साथ, मैं बच्चों को आनापान सिखाने की अनुशंसा नहीं करता।

7) वे आपसे कहते हैं कि आप अनापान श्वास निरीक्षण के दौरान "मंत्र शब्द" को एक लंगर के रूप में उपयोग न करें, जो मेरे विचार में एक दोषपूर्ण दृष्टिकोण है, क्योंकि मंत्र शब्द आपके ध्यान को केंद्रित करने और श्वास की विशेषताओं पर अधिक ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है और साधक को श्वास लेने और छोड़ने दोनों का अवलोकन करने में भी मदद करता है, क्योंकि कई बार साधक केवल श्वास लेने का अवलोकन करते हैं और श्वास छोड़ने का अवलोकन करना भूल जाते हैं, जबकि मंत्र शब्द को एक लंगर के रूप में श्वास लेने और छोड़ने दोनों के साथ दोहराया जाता है।

लंगर के रूप में मंत्र शब्द एक तटस्थ या आनंदमय चेतना है और यह किसी भी तरह से संस्कार बनाने में मदद नहीं करता है जैसा कि पाठ्यक्रम डिजाइन के दौरान गलत तरीके से समझा जाता है। लेकिन, हाँ, लंगर शब्द को सांस के अवलोकन के पहले कुछ मिनटों के बाद छोड़ा या त्यागा जा सकता है क्योंकि लंगर शब्द साधक को सांस के माइंडफुलनेस पहलू पर अधिक ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

8) साधकों को संवेदनाओं और मानसिक अंतर्वस्तु की अनित्यता या विशेषता के बारे में जागरूक करने के लिए श्वास लेने और श्वास छोड़ने के साथ 'अनित्य' या 'अनिच्चा' शब्द का प्रयोग किया जा सकता है।

9) साधक को सूचित किया जाना चाहिए कि जैसे ही नाक के द्वार या ऊपरी होंठ पर कंपन महसूस हो, वह तुरंत आनापान का निरीक्षण रोक दे और तुरंत विपश्यना शरीर स्कैन पर चले जाए।

अभी जो हो रहा है वह यह है कि साधक तब भी ध्यान करते रहते हैं, जब नाक के द्वार या ऊपरी होंठ पर कंपन महसूस होता है, जो मेरे मामले में टिनिटस की समस्या को सक्रिय कर देता है।

9) उपरोक्त सभी कारणों से मैं बच्चों को आनापान सिखाने की अनुशंसा नहीं करता।

.

.

विपश्यना बॉडी स्कैन संबंधी समस्याएं:

========================

शरीर स्कैन के दौरान निम्नलिखित बातों पर ठीक से जोर नहीं दिया गया है:

1) किसी को कभी भी नाक के द्वार, ऊपरी होंठ या शरीर के किसी भी हिस्से पर कंपन नहीं देखना चाहिए, क्योंकि कंपन अवलोकन के संबंध में संखारा या मानसिक अशुद्धि पैदा होने का खतरा है। शरीर स्कैन के दौरान कंपन को अनदेखा किया जाना चाहिए।

2) शरीर स्कैन के दौरान साधकों को सिर से लेकर नीचे के पैरों तक घूमने के लिए कहा जाता है, लेकिन उन्हें यह नहीं बताया जाता है कि साधक को शरीर पर होने वाली संवेदनाओं या घटनाओं को तेजी से देखना चाहिए, किसी भी शरीर के अंग स्थान पर एक सेकंड के लिए भी नहीं रुकना चाहिए, उन्हें प्रत्येक संवेदना या घटना पर अपनी आंतरिक दृष्टि को बिना एक सेकंड के लिए भी रुके चलना चाहिए ताकि उस संवेदना या घटना के संबंध में कोई संस्कार या मानसिक अशुद्धि पैदा न हो।

3) उन्हें यह नहीं बताया जाता कि शरीर का स्कैन केवल "ऊपर से नीचे और पीछे की ओर" सभी तरफ से किया जाना चाहिए, और कभी भी गोलाकार या ज़िगज़ैग में नहीं किया जाना चाहिए।

4) साथ ही उन्हें यह भी नहीं बताया जाता कि विपश्यना बॉडी स्कैन के बाद जब वे पूरे शरीर में कंपन का प्रवाह देखेंगे तो उन्हें क्या करना चाहिए, और आमतौर पर यह विशेषता तब अनुभव होती है जब साधक दिन में किए गए गहन आनापान और बॉडी स्कैन के बाद सो रहा होता है। मेरे विचार में, केवल बहुत अनुभवी साधक ही जो स्विफ्ट बॉडी स्कैन करने के बारे में जानते हैं, शरीर के किसी भी हिस्से पर एक सेकंड के लिए भी नहीं रुकते हैं, वे पूरे शरीर में कंपन का सामना करने पर कुछ मिनटों के लिए स्विफ्ट टॉप टू बॉडी स्कैन कर सकते हैं और फिर उन्हें अनदेखा कर सकते हैं। नए साधकों को विपश्यना स्कैन के बाद दिखाई देने वाले इन कंपनों को अनदेखा करने के लिए कहा जाना चाहिए।

.

.

अनिता और अनिक्का को ठीक से समझाया नहीं गया है।

+ +

शरीर की संवेदनाओं को अनित्य या अनिच्चा के रूप में देखना निम्नलिखित तरीकों से सीखा जा सकता है:

जैसे ही साधक को शारीरिक संवेदनाएं परेशान करने लगें, उसे तुरंत आंतरिक रूप से "अनित्य" का जाप करना चाहिए, और उसे सबसे पहले अपना ध्यान तुरंत "अनित्य" या "अनिच्चा" शब्द के आंतरिक जाप पर केंद्रित करना चाहिए, तथा इस प्रकार से "अनित्य" शब्द का आंतरिक जाप जारी रखना चाहिए कि वह वर्तमान क्षण में दुख का कारण बनने वाली शारीरिक संवेदनाओं की भावना पर हावी हो जाए।

+ + + +

"ब्रह्म / आत्मा / चेतना / भौतिक रूप उर्फ शरीर" का क्रम और तत्व समझाया गया - मार्च-1-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + + +

आइये प्रवाह का क्रम देखें:-

1-

ब्रह्म - आंतरिक दृष्टि, बुद्धि, मन अर्थात ब्रह्म-चेतना, और अहंकार जिसने ब्रह्मांड की सभी संस्थाओं में उपस्थित सभी आत्माओं अर्थात ब्रह्म के भाग पर नियंत्रण प्राप्त कर लिया है।इस प्रकार, ब्रह्म समस्त ब्रह्माण्ड में शरीर धारण करने वाली सभी आत्माओं से परावर्तित सम्पूर्ण चेतना से अवगत है।

2-

मन, बु, इच, अहकंरआत्मा के तत्व हैं अर्थात आ आ

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और अहंकार आत्मा के तत्व हैं।

आत्मा उर्फ आ उर्फ ब्रह्म का भाग, साथ में उसकी अपनी आत्मा-चेतना और आंतरिक दृष्टि (आत्मा का मन), और बुद्धि उर्फ गुण (प्रकृति, रजस, तमस, सत्व) और अहंकार-अहंकार

.

आत्मा-चेतना पुनः ब्रह्म-चेतना में प्रतिबिम्बित होती है

3-

सूक्ष्म रूप - शरीर उर्फ भौतिक रूप में डिफ़ॉल्ट स्थानीयकृत भौतिक चेतनाएं होती हैं जो जन्म के साथ आती हैं, और चेतनाएं जो यह अपने कर्म जीवन चक्र के दौरान अहंकार उर्फ अहंकार-चेतना के रूप में प्राप्त करती है।

.

[भौतिक-चेतनाएँ + अहं-चेतना पुनः आत्म-चेतना में परावर्तित होती हैं और साक्षी इकाई अर्थात आत्मा की आंतरिक दृष्टि से मन के रूप में दिखाई देती हैं]

4-

स्थूल रूप- शरीर (5 पृथ्वी तत्वों वाला भौतिक रूप)

.

कारण शरीर के एक तत्व के रूप में ब्रह्म का हिस्सा, अर्थात आत्मा जिसने मानव शरीर प्राप्त किया, उसे केवल आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से ही महसूस किया जा सकता है।

.

शरीर के जन्म के बाद, इसे आत्मा यानी ब्रह्म के अंश ने अपनी चेतना और आंतरिक दृष्टि (मन), और गुणों (बुद्धि यानी प्रकृति) और अहंकार के साथ ग्रहण कर लिया।

/*

मन, बु, इच, अहकंरआत्मा के तत्व हैं अर्थात आ आ

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और अहंकार आत्मा के तत्व हैं।

आंतरिक दृष्टि (मन), ज्ञान- प्रकृति उर्फ (बु - रजस, तमस, सत्व गुण), मन इच) उर्फ कुल चेतना भौतिक रूप से परिलक्षित होती है, आत्मा ने अहंकार (अहंकार) के माध्यम से शरीर उर्फ भौतिक रूप पर पकड़ हासिल कर ली है, क्या ये आत्मा के तत्व उर्फ आ हैं

* /

+ + + +

ब्रह्म/आत्मा/भौतिक जगत की व्याख्या/क्या सभी भौतिक रूप आत्मा द्वारा अर्जित किए जाते हैं? - मार्च-2-2024
+ +

/*

मन, बु, इच, अहकंरआत्मा के तत्व हैं अर्थात आ आ

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और अहंकार आत्मा के तत्व हैं

.

आंतरिक दृष्टि (मन), ज्ञान- प्रकृति उर्फ (बु - रजस, तमस, सत्व गुण), मन इच) उर्फ कुल चेतना भौतिक रूप से परिलक्षित होती है, आत्मा ने अहंकार (अहंकार) के माध्यम से शरीर उर्फ भौतिक रूप पर पकड़ हासिल कर ली है, क्या ये आत्मा के तत्व उर्फ आ हैं

* /

भिक्षु;

.
जिस प्रकार एक बड़ी कंपनी का मालिक, पहले अपने बच्चों को कई शैक्षणिक और सांसारिक प्रशिक्षणों से गुजरता है, और जब वे कठोर प्रशिक्षण में सफल हो जाते हैं, तभी उन्हें मालिक के साथ मिलकर कंपनी चलाने का मौका दिया जाता है, उसी प्रकार भिक्षु, ब्रह्म, अपने शिष्यों या बच्चों को आत्मा के रूप में भेजता है, उन्हें भौतिक दुनिया से बांध देता है और जब ये आत्माएं आत्म-साक्षात्कार कर लेती हैं और मन-शरीर-घटना से परे जाकर भौतिक दुनिया के बंधनों को तोड़कर निर्वाण प्राप्त कर लेती हैं, तभी उन्हें ब्रह्म के साथ मिलकर इस ब्रह्मांड को चलाने का मौका दिया जाता है।

.
भिक्षुओ, अस्तित्व के 3 स्तर हैं;
ब्रह्म अपनी बुद्धि (गुण) के साथ, ब्रह्म-चेतना, आंतरिक दृष्टि (अहंकार अनुपस्थित है, ब्रह्म पृथक निराकार इकाई है)

.
आत्मा अपनी बुद्धि, आत्म-चेतना, आंतरिक दृष्टि और अहंकार के साथ जो स्वयं को भौतिक-रूप से बांधती है

.

भौतिक रूप (प्राणी/पशु/कीट/पहाड़/समुद्र) अपनी बुद्धि, भौतिक चेतना, आंतरिक दृष्टि और "आत्मा-भौतिक अहंकार [यह रूप आत्मा से जुड़ा हुआ है" या सिर्फ "भौतिक अहंकार [नाम-रूप और अन्य भौतिक अहंकार]"

.
और भिक्षुओ, भौतिक चेतना आत्म-चेतना में परावर्तित होती है, और आत्म-चेतना से यह ब्रह्म-चेतना में परावर्तित होती है, और इस प्रकार ब्रह्म को सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का ज्ञान होता है, जैसा कि ब्रह्म द्वारा प्रत्यक्ष रूप से अनुभव किया जाता है और साथ ही आत्मा द्वारा भी अनुभव किया जाता है, जिसने अपने निर्वाण की प्रक्रिया के अनुसार भौतिक रूप प्राप्त किया है।

.
संपूर्ण ब्रह्मांड और उसकी भौतिक दुनिया का अनुभव ब्रह्म द्वारा किया जा रहा है। लेकिन एक समय ऐसा आया जब ब्रह्म को ऐसे शिष्यों की आवश्यकता हुई जो ब्रह्मांड को चलाने में उसकी मदद करें और भौतिक दुनिया के रूप में इसके विकास और निर्माण प्रक्रिया की देखरेख करें।

.
अब, ब्रह्म एक पृथक निराकार इकाई है, और यद्यपि वह संपूर्ण भौतिक जगत और उसकी अरबों रचनाओं का अनुभव करता है, फिर भी वह कभी भी एकाकार नहीं हो पाता है।

उनमें उलझे हुए, उनसे मुक्तमारा'या 'माया',और इस प्रकार वह अपनी रचना के अंतर्गत भौतिक संस्थाओं का वस्तुनिष्ठ अवलोकन और अहंकार-रहित अनुभव बनाए रखता है। इस प्रकार, ब्रह्म स्वयं का सर्वोच्च रूप है, अर्थात आत्म-साक्षात्कार, जिसने भौतिक जगत के अस्तित्व से निर्वाण प्राप्त कर लिया है और इस प्रकार वह पूरे ब्रह्मांड को अलग-थलग करके चलाने और इसकी विकास प्रक्रिया का निरीक्षण करने में सक्षम है।

.
अब भिक्षुओ; आत्माओं को, जैसा कि कहा जाता है, ब्रह्म का शिष्य या संतान माना जाता है, ब्रह्माण्ड को चलाने और बनाए रखने के लिए ब्रह्म की आवश्यकता होती है, लेकिन इसके लिए आत्मा को निब्बान की प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है, ताकि वह ब्रह्म के जाल में न फंसे।मारायामायाब्रह्म की सहायता करते हुए इस ब्रह्माण्ड को उसी प्रकार चलाओ जैसा उनसे अपेक्षित है।
.
इस प्रकार, ब्रह्म द्वारा निर्देशित आत्माओं को निब्बान के नियमों से अवगत कराया जाता है। फिर भी, प्रक्रिया के एक भाग के रूप में, भौतिक रूप प्राप्त करने और भौतिक रूप की मृत्यु तक उनसे बंधे रहने के बाद, उन्हें [आत्माओं को} सबसे पहले यह भूलाया जाता है कि वे वास्तव में आत्मा हैं और भौतिक रूप नहीं हैं, और केवल आत्म-साक्षात्कार और ज्ञान की प्रक्रिया के माध्यम से जो उन्होंने अपने जन्म और मृत्यु चक्र में भौतिक रूप के रूप में कई बार प्रकट होने के माध्यम से संचित किया है, आत्मा अंततः उन बंधनों और बेड़ियों को तोड़ने में सक्षम होती है जो खुद को भौतिक दुनिया से बांधती हैं, और ऐसी आत्म-साक्षात्कार प्राप्त आत्मा को फिर ब्रह्म के पास वापस भेज दिया जाता है ताकि वह ब्रह्म के साथ इस ब्रह्मांड के प्रबंधन में भाग ले सके।

.
.
अब भिक्षुओ, एक प्रश्न उठता है; क्या सभी भौतिक रूप आत्मा द्वारा अर्जित किये जाते हैं?

==========

भिक्षुओ; यदि मैं आपको एक सेल फोन विनिर्माण इकाई का उदाहरण दूं जो हजारों सेल फोन बनाती है, तो क्या हम यह मान सकते हैं कि सभी सेल फोन एक मनुष्य द्वारा बेचे और खरीदे गए हैं?

.
नहीं भिक्षुओं, ऐसे सेल फोन हैं जो मनुष्य द्वारा कभी प्राप्त नहीं किए जाते हैं और इस प्रकार वे बिना किसी अनुभव के नष्ट हो जाते हैं। और इस प्रकार वे विनिर्माण इकाई या कहें कि विनिर्माण इकाई के मालिक द्वारा अधिग्रहित या स्वामित्व में रहते हैं।
.
उसी तरह भिक्षुओ, ऐसे भी भौतिक रूप हैं, जो आत्मा द्वारा कभी प्राप्त नहीं किए जाते हैं, और इस प्रकार वे सीधे ब्रह्म के स्वामित्व में होते हैं, केवल इस मामले में, आत्मा की अनुपस्थिति का अर्थ है, इस भौतिक रूप में उच्चतर स्व अर्थात आत्मा के साथ कोई अहंकार नहीं बनता है, और ये भौतिक-रूप सीधे ब्रह्म के स्वामित्व में हैं और उन्हें अनुभव किया जाता है, और ब्रह्म कभी भी उनके साथ कोई अहंकार नहीं बनाता है, इस प्रकार इन भौतिक रूपों को सीधे ब्रह्म द्वारा अनुभव किया जा रहा है, और ये भौतिक-रूप 'आत्मा से रहित', अपनी मृत्यु के बाद नष्ट हो जाते हैं और केवल भूमि का कानून उन पर लागू होता है। कर्म का नियम या सांख्य योग जो उन्हें कई बार प्रकट होने देता है, इन आत्मा-रहित भौतिक रूपों पर लागू नहीं होता है।

.
कर्म का नियम/सांख्य योग/भक्ति योग का नियम, केवल इसी पर लागू होता है

आत्मा को निब्बान की प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है, जबकि उन भौतिक रूपों के मामले में जो आत्मा द्वारा प्राप्त नहीं होते, केवल भूमि का कानून ही लागू होता है।
.
इस प्रकार हम देख सकते हैं "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोविरोधियों"वे मानवीय सत्ताएँ हैं जिन्हें आत्मा ने प्राप्त नहीं किया है, और ब्रह्म उन्हें प्रत्यक्ष रूप से अनुभव कर रहा है। आत्मा का अभाव इन भौतिक रूपों को नियंत्रित करता है
"समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोविरोधियों"उन्हें उस ज्ञान से रहित कर देता है जो आमतौर पर आत्मा के कई प्रकटन चक्रों में अर्जित होता है, जो निब्बाण या आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया के भाग के रूप में सत्व गुण के रूप में इन ज्ञान या गुणों को संचित करने के लिए कई मानव रूप धारण करता है।

.

और इसीलिए भिक्षुओं, ये पदार्थ बिल्कुल जानवरों की तरह व्यवहार करते हैं, वे अपने भौतिक अस्तित्व के हिस्से के रूप में सिर्फ खाते और हड़पते हैं, जैसे जानवर अपनी निश्चित चेतना के साथ उसी तरह व्यवहार करते हैं और एक जैसे दिखते हैं, उसी तरह भिक्षुओं, आत्मा की अनुपस्थिति इन मानव संस्थाओं को बिल्कुल उसी तरह व्यवहार करने पर मजबूर करती है क्योंकि उन सभी में निश्चित चेतना होती है और वे बुद्धि को अपडेट करने में सक्षम नहीं होते हैं जो आमतौर पर आत्मा का हिस्सा होती है, और आत्मा की अनुपस्थिति का मतलब है, ये संस्थाएँ बिल्कुल उसी तरह व्यवहार करेंगी जैसे जानवर आत्मा की अनुपस्थिति के कारण उसी तरह व्यवहार करते हैं। अगर ऐसे जानवर हैं जो आत्मा द्वारा अधिग्रहित हैं, तो आप उन्हें कई मामलों में अलग-अलग तरीके से व्यवहार करते हुए देखेंगे।

+ + + + + +

पाँच समुच्चय-5 खंड - स्व-व्याख्या के 5 तत्व - मार्च-3-2024

+ +

भिक्षु;

भगवान बुद्ध ने हमें पहले ही बता दिया है कि चेतना को कैसे पहचाना जाता है और इन्द्रिय छापों को कैसे दर्ज किया जाता है।

.

स्व के 5 तत्व (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, इच्छापूर्ण कार्य/संरचनाएँ, चेतना)।

.

यहां "रूप" का तात्पर्य किसी भी भौतिक या तार्किक वस्तु से है जो व्यक्ति 6 इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से संपर्क में आता है।

यहां, "भावनाओं" का अर्थ है दृश्य वस्तुओं के साथ आंख का संपर्क, सुनने की वस्तुओं के साथ कान का संपर्क, स्वाद की वस्तुओं के साथ जीभ का संपर्क, गंध की वस्तुओं के साथ नाक का संपर्क, स्पर्श की वस्तुओं के साथ शरीर का संपर्क, और मस्तिष्क का संपर्क (जो अनुभव करता है या विश्लेषण करता है)।

यहां "अवधारणा" का अर्थ है, किसी भी संपर्क के बाद जो भावनाओं के माध्यम से 6 इंद्रिय माध्यमों द्वारा रूप के साथ बनाया गया था, मस्तिष्क अनुभूति करना शुरू कर देता है, और अनुभूतियों या विश्लेषण के आधार पर, इच्छाधारी कार्य निष्पादित होते हैं।

यहां "स्वैच्छिक कार्य" शारीरिक/मानसिक या मौखिक या केवल किसी विषय वस्तु का निर्माण या समझ है, जो मस्तिष्क द्वारा अनुभव किए जाने के बाद बनता है।

.

उपरोक्त सभी 4 तत्व चेतना में निर्मित होते हैं, जिसे फिर मन के रूप में आंतरिक दृष्टि के लिए उपलब्ध कराया जाता है। इस प्रकार मन, भौतिक रूप से परावर्तित संपूर्ण चेतना का समुच्चय है (भौतिक चेतना और अहंकार चेतना दोनों ही आंतरिक दृष्टि यानी मन में परावर्तित होते हैं)।

.

इस प्रकार, जब किसी भी रूप (भौतिक प्राणी या मानसिक विषय-वस्तु या दृश्य छवियों जैसी स्पर्शनीय या तार्किक वस्तुएं) के साथ 6 इंद्रिय माध्यमों में से एक या सभी के माध्यम से संपर्क स्थापित हो जाता है, तो मस्तिष्क द्वारा एक अनुभूति की जाती है, और विश्लेषण या अनुभूति के आधार पर, भौतिक/मौखिक या मानसिक कृत्यों के रूप में इच्छाधारी कार्य किए जाते हैं, जिनमें से सभी को चेतना में गढ़ा या पहचाना जाता है, और इस प्रकार आंतरिक दृष्टि यानी मन को हमेशा विभिन्न चेतनाओं से अद्यतन किया जाता है, जिसे भौतिक रूप मन-शरीर-घटना संपर्कों के माध्यम से अनुभव कर रहा है या एकत्र कर रहा है।

.

स्व के उपरोक्त 5 तत्वों में, यदि मस्तिष्क की मृत्यु (ब्रेन डेड) के कारण बोध लिंक टूट जाता है, तो कोई भी स्वैच्छिक कार्य और उसके बाद की चेतना निर्मित नहीं होती है। इसलिए, ऐसा व्यक्ति शरीर द्वारा कोई भी गतिविधि किए बिना स्थिर गतिहीन स्थिति में रहता है, और यह तब तक चलता रहता है जब तक व्यक्ति की मृत्यु नहीं हो जाती जब तक कि हृदय शरीर के बाकी हिस्सों में रक्त पंप करना बंद नहीं कर देता।

++++

चेतना को 6 इन्द्रिय माध्यमों पर कैसे रिकॉर्ड किया जाता है?

क्या चेतना शरीर तक ही सीमित रहती है? -मार्च-3-2024

+++

स्व के 5 तत्व (स्वरूप/प, भावनाएँ, धारणाएँ, प्रतिक्रियाएँ या स्वैच्छिक कार्य/संरचनाएँ, चेतना)

.

भिक्षुओ;'

चेतना ठीक वहीं दर्ज होती है जहां वह बाहरी वस्तुओं के संपर्क के माध्यम से एकत्रित होती है।

.

नेत्र चेतना बाहरी रूपों (भौतिक या तार्किक) के साथ संपर्क के माध्यम से दृश्य एकत्र करती है

जीभ की चेतना बाहरी रूपों (भोजन) के संपर्क के माध्यम से स्वाद एकत्र करती है

कान की चेतना बाहरी रूपों (आसपास की आवाज़ों) के साथ संपर्क के माध्यम से ऑडियो एकत्र करती है

और इसी तरह।

और उपरोक्त सभी में चेतना कहाँ दर्ज है?

आँख, जीभ और कान वे शारीरिक अंग हैं जहाँ इन चेतनाओं को रिकॉर्ड किया गया और "स्वयं के पाँच तत्वों या समुच्चयों" के रूप में संवेदी छापों के रूप में एकत्र किया गया।

.

आइये एक वास्तविक उदाहरण से यह स्पष्ट करें कि चेतना वास्तव में स्थानीयकृत होती है, तथा सीधे शरीर पर या शरीर के अन्दर संग्रहित होती है।

.

भिक्षु;"आहत चेतना" कैसे उत्पन्न होती है, जो बलपूर्वक संपर्क के कारण शरीर के किसी अंग को पहुंची क्षति का परिणाम है?

अगर आप में से कोई नंगे पैर चल रहा था और किसी समय, पत्थर के साथ ज़ोरदार संपर्क से आपके पैर का अंगूठा चोटिल हो गया, तो आपको शरीर के उस हिस्से (पैर के अंगूठे) पर अलग-अलग तरह की संवेदनाएँ महसूस होने लगती हैं जो अब चोटिल है और अलग-अलग तरह की संवेदनाएँ उत्सर्जित कर रही है। कुछ समय बाद चोटिल शरीर के हिस्से में दर्द की अनुभूति जारी रहती है, और यह तब तक जारी रहती है जब तक शरीर का हिस्सा ठीक नहीं हो जाता।

.

इस प्रकार भिक्षुओ,क्या हम कह सकते हैं कि "पीड़ादायक चेतना", जो पैर के अंगूठे पर महसूस होती है, वास्तव में पैर के अंगूठे पर ही दर्ज होती है?

.

और,जैसा कि ऊपर के उदाहरण में देखा गया है, "चेतना को ठेस पहुँचाने" की धारणा के अनुसार, क्या हम यह कह सकते हैं कि 6 इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से एकत्रित प्रत्येक चेतना ठीक उसी स्थान पर रिकार्ड की जाती है, जहाँ वह पहली बार एकत्रित की गई थी?

.

यदि पैर के अंगूठे को चोट लगती थी, तो 'चोट लगी चेतना' को उस पर रिकॉर्ड किया जाता था।

.

भिक्षुओं, चीजें ऐसी ही होती हैं, चेतना स्थानीय रूप से संग्रहीत होती है, लेकिन इसका अनुभव केवल मन द्वारा ही किया जा सकता है, आत्मा का मन, यदि आत्मा ने शरीर पर कब्जा कर लिया है, और प्राणी का मन या भौतिक रूप, यदि भौतिक रूप आत्मा के बिना मौजूद है। चाहे भौतिक रूप आत्मा द्वारा प्राप्त किया गया हो या नहीं, भौतिक-चेतना ब्रह्म-चेतना में वापस परिलक्षित होती रहती है और इस प्रकार सर्वोच्च इकाई यानी ब्रह्म हमेशा उन सभी अस्तित्वों की चेतना से अवगत रहता है जो ब्रह्मांड का हिस्सा हैं, जिन्हें ब्रह्म विकास प्रक्रिया के हिस्से के रूप में देखता है।

+++++

जागरूकता, चेतना और माइंडफुलनेस क्या है? मार्च-3-2024

++

भिक्षु;

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और अहंकार आत्मा, ब्रह्म और भौतिक चेतना के तत्व हैं।

मन, बु, इच, अहकंरआत्मा अर्थात आ, ब्रह्म और भौतिक चेतना अर्थात जीवात्मा के तत्व हैं।

.

स्व के 5 तत्व (स्वरूप/प, भावनाएँ, धारणाएँ, प्रतिक्रियाएँ या स्वैच्छिक कार्य/संरचनाएँ, चेतना)

भी,चेतना स्वयं के 5 तत्वों (रूप, भावनाएं, धारणाएं, प्रतिक्रियाएं या स्वैच्छिक कार्य/संरचनाएं, चेतना) से उत्पन्न होती है, जिसे संवेदी छाप के रूप में 5 तत्वों के रूप में एकत्रित किया जाता है, तथा शरीर के उन भागों पर दर्ज किया जाता है जहां वे सबसे पहले प्राप्त हुए थे।

.

अब भिक्षुओ, यहाँ,

जागरूकता-मन = आंतरिक दृष्टि या मन

चेतना-इच = सम्पूर्ण चेतना [इच] जो जीव के भौतिक रूप अर्थात 6-इन्द्रिय माध्यम से परिलक्षित होती है

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, जागरूकता-मन सम्पूर्ण चेतनाओं के बारे में जागरूक हो जाता है, और यह भौतिक चेतना हर 1/1000000000 सेकंड में प्रतिबिंबित/अद्यतन होती है, यदि जीव आत्मा द्वारा अधिग्रहित होती है तो आत्मा में वापस प्रतिबिंबित होती है, यदि जीव आत्मा द्वारा अधिग्रहित नहीं होती है तो सीधे ब्रह्म में वापस प्रतिबिंबित होती है, जैसा कि मेरा मानना है कि ऐसे जीव हैं जो आत्मा द्वारा अधिग्रहित नहीं हैं, और इसलिए उन्हें सीधे ब्रह्म द्वारा देखा जा रहा है, जैसे कि 1,00,000 सेलफोन में से केवल 80,000 सेलफोन मनुष्य द्वारा अधिग्रहित होते हैं, शेष 20,000 अप्रयुक्त रह जाते हैं और मनुष्य द्वारा उपयोग किए बिना नष्ट हो जाते हैं।

ये अनर्जित भौतिक रूप [आत्मा द्वारा अर्जित नहीं], नार्सिसिस्ट / सोशियोपैथ / साइकोपैथ के रूप में पूरी तरह से भौतिक अस्तित्व में रहते हैं और केवल भूमि का कानून उन पर लागू होता है, जैसे जंगली जानवरों के मामले में कर्म का कानून लागू नहीं होता है, भले ही वे जीवित रहने के लिए मारते हैं [कर्म का कानून केवल आत्मा पर लागू होता है क्योंकि आत्मा ही वह है जो अर्जित जीवित इकाई को निर्देशित करती है], इसी तरह आत्मा द्वारा अनर्जित इन मानव रूपों के लिए, कर्म का कानून लागू नहीं होता है और केवल"कानून की भूमि"यह बात इन आत्माविहीन संस्थाओं पर लागू होती है।

.

भिक्षुओ, माइंडफुलनेस का अर्थ है, किसी भी विशिष्ट ध्यान वस्तु पर ध्यान करना, चाहे वह सांस हो, वायु हो, मंत्र जाप हो, मोमबत्ती की लौ का शीर्ष हो, इत्यादि, ताकि ध्यान के दौरान माइंडफुलनेस वस्तु पर आंतरिक दृष्टि का पूरा ध्यान स्थापित किया जा सके, जहां माइंडफुलनेस ध्यान की अवधि के लिए सांसारिक अंतःक्रियाएं, मन और पदार्थ में लिप्तता को छोड़ दिया जाता है।

+ + + + + +

सबसे प्रासंगिक प्रश्न यह है कि आत्म-साक्षात्कार के बाद क्या होगा? मार्च-4-2024

+ +

Lord Sri Krishna to Arjuna

Bhagavad-gita 5.20

A person who neither rejoices upon achiev
pleasant nor laments upon obtaining someth
who is self-intelligent, un-bewildered, an
the science of God, is to be understood
situated in Transcendence

भिक्षुओ, हमारा सच्चा स्वरूप अस्तित्व, चेतना और आनंद है।

.

लेकिन भौतिक रूप संस्कार या भौतिक-अपवित्रता-चेतना के कारण हमारे वास्तविक स्वभाव गुणों पर हावी हो गए हैं, जहां हम गलती से स्वयं को भौतिक-रूप के रूप में पहचानते हैं और इस प्रकार, हम हमेशा उस जीवन को जीने के लिए संघर्ष कर रहे हैं जो कि अवास्तविक है।

.

हम मानसिक सामग्री (विचार, चिंताएं, भय आदि) को अपना मानते हैं और उन पर प्रतिक्रिया करते रहते हैं।

हम हमेशा खुजली, दर्द, भूख, प्यास आदि जैसी शारीरिक संवेदनाओं से निपटने के लिए संघर्ष करते रहते हैं।

हम अपने दैनिक जीवन में जिन रूपों और घटनाओं के साथ अंतःक्रिया करते हैं, उनके प्रति लालसा/लोभ/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और चिपके रहना जारी रखते हैं।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, हम सदैव दुखी रहते हैं और मार या माया के गुलाम हैं।

.

भगवान बुद्ध ने "3 भौतिक संसार की अशुद्धियों" अर्थात् "अस्तित्व के 3 चिह्नों" की पहचान की है (अनस्थिरताशरीर की संवेदनाओं में, उत्पन्न होने वाली प्रत्येक घटना एककष्ट,और सभी मानसिक सामग्री हैं(NO_SELF)दुख को तीन पहलुओं तक सीमित कर दिया गया है।

इसके अलावा, बुद्ध हमें मन-पदार्थ-घटना से परे जाने का मार्गदर्शन करने में सक्षम हैं, ताकि तीन भौतिक संसार के क्लेशों से मुक्त होकर हम "अस्तित्व, चेतना और आनंद" की वास्तविक प्रकृति का एहसास कर सकें।

.

अब आपका प्रश्न है कि आत्म-साक्षात्कार के बाद क्या?

यह पूछने जैसा है कि "मधुमेह या अस्थमा या रक्तचाप की समस्याओं के बिना जीवन जीने के बारे में क्या ख्याल है?"

.

आत्म-साक्षात्कार के बाद, केवल भौतिक प्रकृति पर प्रतिक्रिया करने की निरर्थकता को समझकर, तथा सभी रूपों में भौतिक प्रकृति को छोड़ देने की बात समझकर, हम सदैव आनंदपूर्वक जीना सीख जाते हैं।

जन्म और मृत्यु चक्र की कभी न समाप्त होने वाली माया के पीछे के रहस्य को समझते हुए, हम जीवन को इस तरह से जीते हैं कि हम अगले जन्म चक्र के बीज पैदा न करें और उन सभी बंधनों और बंधनों को तोड़ दें जो हमें इस भौतिक संसार से बांधते हैं और वापस जाकर सर्वोच्च आत्मा यानी ब्रह्मा के साथ विलीन हो जाएं।

.

हम जीवन को कमल के फूल की तरह जीते हैं, जो यद्यपि कीचड़ भरे पानी में पैदा होता है, लेकिन बड़ा होने पर कीचड़ भरे पानी के ऊपर ही खिलता है और आनंदपूर्वक रहता है।

+ + + +

अंततः, मैंने हमेशा के लिए श्वास के आनापान ध्यान को त्यागने का निर्णय लिया-मार्च-6-2024

+ +

भिक्षु;

मैं स्वीकार करता हूँ कि मैं साँसों के अवलोकन के अनापान ध्यान को समझ नहीं पाया हूँ, क्योंकि यह मेरे लिए टिनिटस की समस्याएँ पैदा करता रहता है। उस स्थिति में, मैंने अनापान ध्यान प्रक्रिया पर मेरे ब्लॉग पोस्ट में कहीं भी लिखे गए पाठ की हर घटना और व्याख्या को हटाने और मिटाने का निर्णय लिया है।

.

मैं "श्वास के आनापान ध्यान" की व्याख्या विपश्यना संस्थानों के विद्वान शिक्षकों पर छोड़ता हूँ।

.

भले ही मैंने यह समझ लिया है कि शंखनाद या टिनिटस की समस्या उत्पन्न किए बिना, नासिका के नीचे ऊपरी होठों पर सांस का निरीक्षण कैसे किया जाए, फिर भी मैं इसे समझाने में खुश नहीं हूँ, क्योंकि इसके लिए सांस का इस तरह से निरीक्षण करना आवश्यक है कि निरीक्षण के दौरान यह किसी भी प्रकार का घर्षण या प्रतिरोध उत्पन्न न करे, और मेरा मानना है कि साधकों को यह समझाना आसान नहीं है।

.

उन साधकों के लिए, जो आनापान श्वास अवलोकन कर रहे हैं, मेरे पास आपको बताने के लिए निम्नलिखित अतिरिक्त जानकारी है जो नाक की नोक या ऊपरी होठों पर श्वास के सूक्ष्म अवलोकन पर आधारित है: -

.

जब नाक के द्वार या नाक की नोक पर "श्वास का स्पर्श" महसूस होता है, तो व्यक्ति को कंपन महसूस होने लगता है, और जैसा कि हमें विपश्यना शिविर में बताया गया था कि जब ऊपरी होठों या नाक की नोक पर कंपन महसूस होता है, तो व्यक्ति को सिर के ऊपर से नीचे के पैरों तक विपश्यना बॉडी स्कैन में जाना चाहिए और फिर विपरीत दिशा में जाना चाहिए, और इस दौरान संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखना चाहिए, आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों को, बॉडी स्कैन के दौरान महसूस की जा रही किसी भी घटना या संवेदना पर तेजी से घुमाना चाहिए, और बॉडी स्कैन के लिए आवंटित 1.5 घंटे के भीतर कई बार स्कैन दोहराना जारी रखना चाहिए।

.

अब भिक्षुओ, कंपन महसूस होने के बाद शरीर स्कैन के दौरान संवेदनाओं के इस प्रकार के अवलोकन को संवेदनाओं का सूक्ष्म अवलोकन कहा जाता है, और यहाँ जो होता है वह यह है कि, लाखों न्यूरॉन जो शरीर के भीतर होने वाली विभिन्न प्रकार की संवेदनाओं की मस्तिष्क धारणा के लिए जिम्मेदार होते हैं, और मस्तिष्क द्वारा इन न्यूरॉन्स को समझने के बाद जो संवेदनाओं के बारे में विशिष्ट जानकारी लेकर आए हैं, उन्हें फिर चेतना में संज्ञानित किया जाता है और इन चेतनाओं को फिर आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिंबित किया जाता है ताकि आंतरिक दृष्टि को शरीर पर उठने वाली और गुजरने वाली संवेदनाओं के रूप में चेतना के बारे में पता चले।

.

अब, भिक्षुओ, वास्तविक जीवन में संवेदनाएं आमतौर पर स्थूल रूप में महसूस की जाती हैं, लेकिन नाक की नोक पर कंपन के बाद कई बार शरीर को स्कैन करने के बाद, अब न्यूरॉन का पूरा प्रवाह तेज गति से यात्रा करता हुआ महसूस होता है और पूरे शरीर में तरंगों और कंपन के रूप में महसूस किया जा रहा है [यह आमतौर पर नींद की स्थिति में होता है लेकिन पूरे दिन कई बार महसूस किया जा सकता है], और शरीर की ऐसी स्थिति में, यह संवेदना का एक सूक्ष्म अवलोकन है जो साधक को वस्तुनिष्ठ अवलोकन के लिए उपलब्ध है जो समभाव के साथ किया जाता है। इस मामले में, तीव्र दर्द की स्थूल अनुभूति दर्द की कई छोटी-छोटी गांठों/सुइयों में टूट जाती है और उन्हें इस तरह महसूस किया जाता है "मीठा और झुनझुनी दर्द"'तीव्र स्थूल दर्द' के बजाय जो तब महसूस होता है जब संवेदना स्थूल होती है। इस प्रकार, भिक्षुओं, दर्द को देखना आसान है जो अब कई छोटे नोड्स में टूट गया है और एक बड़े तीव्र स्थूल दर्द के बजाय मीठे और झुनझुनी दर्द के साथ महसूस किया जा रहा है।

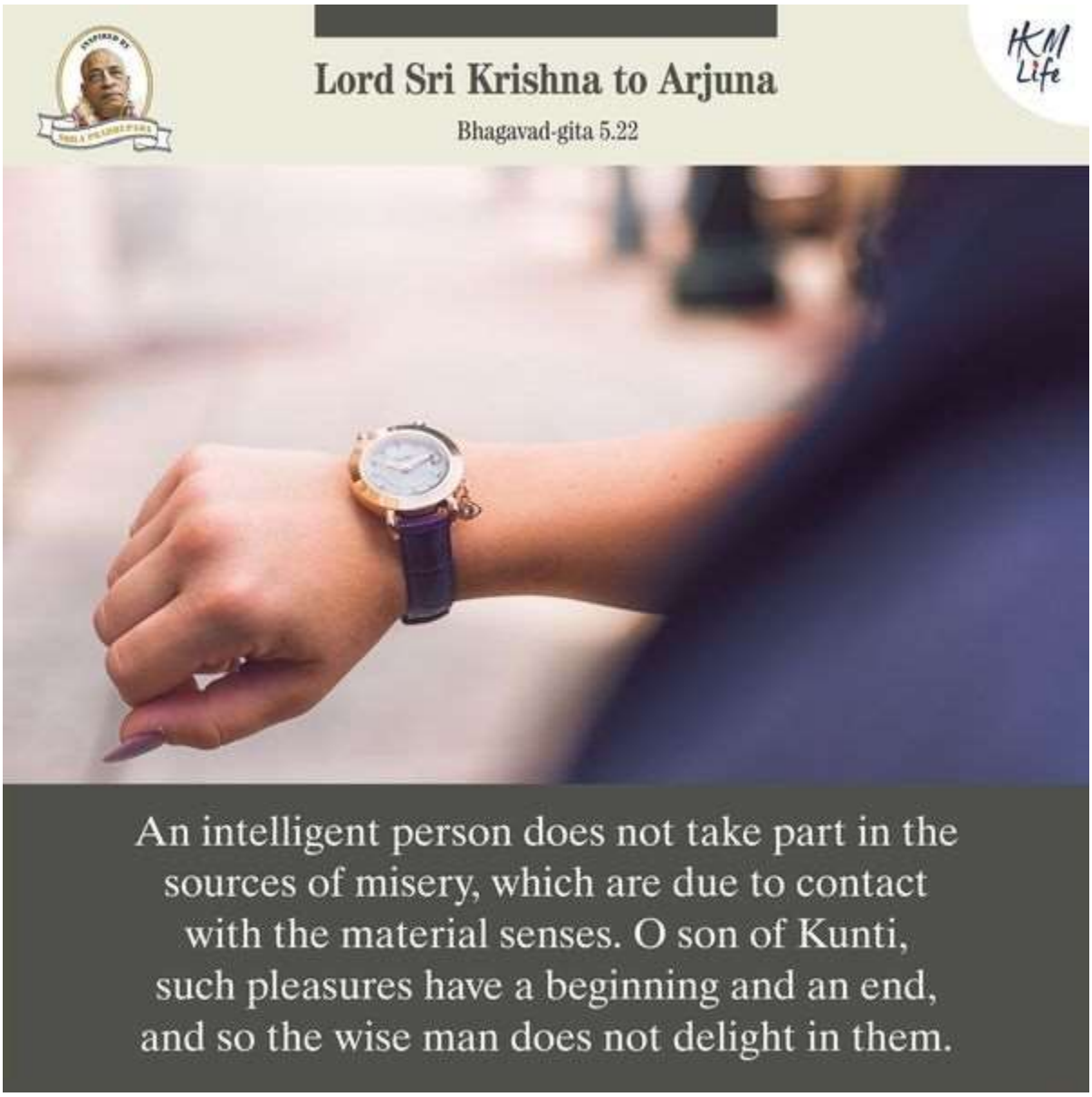
.

अब मैं इसके स्थान पर "हरे कृष्ण मंत्र" का प्रयोग करूंगा जो कि
मैं अपने नियमित ध्यान अभ्यास में शरीर स्कैन करने से पहले 30 मिनट के लिए "कृष्ण चेतना" का अभ्यास करता हूँ, क्योंकि मैं अनापान के कारण टिनिटस के सक्रिय होने से परेशान नहीं होना चाहता हूँ, जो मुझे परेशान करता रहता है, क्योंकि टिनिटस की समस्या के बाद मैं लंबे समय तक अनापान नहीं कर पाया हूँ।

+ + + + +

कब लागू करें दूरी बनाम वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव - 7 मार्च 2024

+ +



भिक्षु;

भगवान बुद्ध के शब्दों में, रूप को छोड़ दो (किसी भी प्राणी या स्पर्शनीय वस्तुओं के साथ संपर्क), भावनाओं को छोड़ दो (सभी 6 इंद्रिय माध्यम), धारणाओं को छोड़ दो (मस्तिष्क विश्लेषण), प्रतिक्रियाओं यानी इच्छाधारी कृत्यों को छोड़ दो, और इस तरह से व्यक्ति चेतना को छोड़ देता है क्योंकि स्वयं के उपरोक्त सभी तत्वों को छोड़ दिया जाता है, चेतना का कोई निर्माण या निर्माण नहीं होता है।

भिक्षुओ, यह मृत्युहीन अस्तित्व है, एक प्रहरी का स्थिर और गतिहीन अस्तित्व, यह एक आनंदमय और शांत अवस्था है जैसा कि 6 इंद्रिय माध्यमों के स्थिर हो जाने के बाद अनुभव किया जाता है, जहां चेतना का निर्माण रुक गया है।

.

लेकिन भिक्षुओ;प्रश्न उठता है कि "वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता" का पालन कब किया जाए, तथा इस 'छोड़ देने' की विशेषता का पालन कब किया जाए, जैसा कि भगवान बुद्ध ने दैनिक जीवन में आने वाली विभिन्न स्थितियों में समझाया है?

.

भिक्षु;

यहाँ दो अलग-अलग परिदृश्य हैं,

एक,जहाँ प्राणी उन विचारों और शारीरिक संवेदनाओं से प्रभावित हो रहे हैं जिन्हें पहले से ही चेतना में बदल दिया गया है, और चूँकि ये चेतनाएँ पीड़ित या वातानुकूलित हैं, वे उठती रहती हैं, कुछ समय तक बनी रहती हैं और प्रकृति के नियम के अनुसार समाप्त हो जाती हैं। ये स्वयं के तत्व हैं जो "पहले से ही निर्मित" हैं, और पिछले इंटरैक्शन के कारण एक प्रहरी प्राणी के शरीर के भीतर स्थानीयकृत हैं;

इस मामले में, हम दूरगामी दृष्टिकोण अपनाते हैंमानसिक विषय-वस्तु और शारीरिक संवेदनाओं के प्रति, जो कि अतीत की अंतःक्रियाओं का परिणाम हैं, तत्काल
औरस्पष्टतः,' के मंत्र जाप शब्द पर ध्यान केन्द्रित करनाहरे कृष्ण' या 'अनिता' -जिसका अर्थ है जागृत चेतना की अस्थायी प्रकृति जो जल्द ही समाप्त हो जाएगी' "या 'का शब्द जपेंराधे राधे",और हम मंत्र शब्द का जाप तब तक करते रहते हैं जब तक कि पिछली चेतनाएं निरंतर जप से शांत या वश में नहीं हो जातीं।

.

दूसरा,जहां एक प्राणी "स्वयं के नए तत्वों" का निर्माण कर रहा है या एक "नई घटना" का अनुभव कर रहा है, उदाहरण के लिए, पत्थर या पृथ्वी के साथ बलपूर्वक संपर्क से पैर के अंगूठे को चोट लगने पर, प्राणी अब चोटिल शरीर के हिस्से में दर्द, सुन्नता, धड़कन, कंपन की संवेदनाएं उत्पन्न कर रहा है।

इस मामले में, हम "उद्देश्यपूर्ण अवलोकन और समभाव"और हम पीड़ित शरीर के अंग का निरीक्षण करते रहते हैं, प्रभावित क्षेत्र में उत्पन्न होने वाली और समाप्त होने वाली प्रत्येक संवेदना का निरीक्षण करते हैं, पूर्ण "वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता" बनाए रखते हुए प्रत्येक घटना पर अपनी आंतरिक दृष्टि को तीव्रता से घुमाते हैं,

.

इस प्रकार भिक्षुओ; जब विचारों से प्रभावित हों, मन के अंदर एनिमेटेड दृश्य छवियां हों, या जब पिछले विचारों, या खुजली, या दर्द से प्रभावित हों जो पिछले इंटरैक्शन का परिणाम है, तो व्यक्ति को तुरंत दूरी दृष्टिकोण को लागू करना चाहिए औरस्पष्ट रूप सेमन का ध्यान 'हरे कृष्ण' या 'अनित्य' के मंत्र जप पर लगाएं - जिसका अर्थ है जागृत चेतना की अस्थायी प्रकृति जो जल्द ही समाप्त हो जाएगी' "या 'राधे राधे' का जाप तब तक करें जब तक कि जप मंत्र इन अतीत चेतनाओं पर हावी न हो जाए।

.

इसी प्रकार भिक्षुओ; वर्तमान क्षण में घटित होने वाली किसी घटना से निपटते समय, जहां आत्मा के नए तत्वों का निर्माण हो रहा हो, पहली क्रिया होगी कि पूर्ण "वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता" बनाए रखते हुए, अंतःक्रिया के दौरान उत्पन्न होने वाली मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं का निरीक्षण किया जाए, और एक बार ऐसा करने के बाद, यदि ये अतीत की अंतःक्रियाओं के भाग के रूप में प्रभावित करना जारी रखते हैं, तो व्यक्ति दूरगामी दृष्टिकोण की ओर बढ़ सकता है।

.

संक्षेप में कहें तो, शारीरिक संवेदनाओं और मानसिक अंतर्वस्तुओं को हमेशा दूर से देखने के दृष्टिकोण से देखा जाता है, क्योंकि इन्हें अनित्य माना जाता है और इन पर किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया नहीं की जानी चाहिए, जिससे कि इन्हें तीव्र न किया जा सके, इसी प्रकार, सभी घटनाएं, जैसे कि वे वर्तमान क्षण में एक नए अनुभव के रूप में घटित होती हैं, को "दूर से देखने के दृष्टिकोण" से देखा जाता है।वस्तुपरक अवलोकन और समता" कारकों को लालसा/घृणा/भ्रम [मैं, मुझे, मेरा] पैदा न करके, और उनसे चिपके रहकर। वही घटना जब पिछले अनुभवों में बदल जाती है, तब फिर से, दूरी दृष्टिकोण उन पर स्पष्ट रूप से ध्यान को मंत्र शब्द पर तुरंत स्थानांतरित करने के रूप में लागू होता है।

+ + + + +

ब्रह्मांड की चेतना - ब्रह्म बनाम आत्मा अनुभव - 8 मार्च 2024

+ + + + + + + + + + +
भिक्षुओ,
आंतरिक दृष्टि, ज्ञान और चेतना ब्रह्म के तत्व हैं। ब्रह्म अर्थात सर्वोच्च आत्मा में अहंकार अनुपस्थित है।

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और "अहंकार" आत्मा और भौतिक चेतना के तत्व हैं।

.

मन, बु, इच, अहकंरआत्मा अर्थात आ, और भौतिक चेतना अर्थात जीवात्मा के तत्व हैं।

मन, बु, चुब्रह्म के तत्व हैं, अहंकारउर्फसर्वोच्च आत्मा ब्रह्म में अहंकार अनुपस्थित है।

.

इस ब्रह्माण्ड की प्रत्येक इकाई से आने वाली चेतनाएँ, सर्वोच्च आत्मा, ब्रह्म की आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिम्बित हो रही हैं।
इसी प्रकार, आत्मा द्वारा अर्जित सत्ताओं से आने वाली चेतनाएँ भी पहले आत्मा में और वहाँ से ब्रह्म में परावर्तित होती हैं,

.
चेतनाएं भौतिक चेतना से आत्मा में परावर्तित होती हैं, और आत्मा से वे ब्रह्म में परावर्तित होती हैं यदि सत्ता अर्थात् भौतिक रूप आत्मा द्वारा प्राप्त कर लिया जाता है।

चेतनाएं उन भौतिक रूपों या संस्थाओं के लिए सीधे ब्रह्म में प्रतिबिंबित होती हैं जिन्हें आत्मा द्वारा प्राप्त नहीं किया जाता है।

.
लेकिन भिक्षुओ, यहाँ एक अंतर है।
जबकि आत्मा, जिसने सत्ता पर अधिकार कर लिया है, भौतिक रूप द्वारा वास्तविक समय में झेले जा रहे दुख को अनुभव कर रही है, मानो दुख आत्मा को ही हो रहा है, ब्रह्म भौतिक रूप द्वारा दिए गए दुख को महसूस किए बिना इसे अनुभव करने में सक्षम है, यद्यपि ब्रह्म इसे पूरी तरह से देख सकता है, जैसे एक डॉक्टर रोगी के घावों को तटस्थ भाव से देखता है।

.
जिस प्रकार हम एक फिल्म देखते हैं और उससे प्रभावित नहीं होते, उसी प्रकार ब्रह्माण्ड के भौतिक रूपों से चेतनाएं ब्रह्म को उपलब्ध करायी जाती हैं।

लेकिन, आत्मा के मामले में, आत्मा को वास्तविक समय में भौतिक रूप द्वारा महसूस किए जा रहे वास्तविक दुख को महसूस कराया जाता है, और ऐसा इसलिए है, क्योंकि आत्मा ने अर्जित इकाई के साथ अहंकार उर्फ अहं-चेतना का निर्माण करके इकाई को प्राप्त किया है, और भिक्षुओ, एक बार जब अहंकार का निर्माण हो जाता है, तो व्यक्ति उस अहंकार के लिए जिम्मेदार हो जाता है, जब भी उस अहंकार को किसी भी रूप में चुनौती दी जाती है।

.
यह उस अहंकार अर्थात चेतना के लिए है, जो निराकार होते हुए भी, प्रतिबिंबित चेतना का अनुभव कराती है, ठीक उसी तरह जैसे भौतिक रूप दुखों के साथ इसका अनुभव कर रहा है, और यही कारण है कि आत्मा भौतिक रूप द्वारा महसूस किए जा रहे प्रत्येक दुख को इस तरह महसूस करती है जैसे कि आत्मा ही वास्तविक समय में इसका अनुभव कर रही हो।

.
भिक्षुओ, आत्मा को पीड़ा का अनुभव होता है, उसे मानसिक अंतर्वस्तु अर्थात चिंता, भय, क्रोध का अनुभव होता है, उसे भौतिक शरीर को होने वाली क्षति का अनुभव होता है, यद्यपि आत्मा निराकार है, लेकिन अहं-चेतना की कृपा से उसे वास्तविक दुख का अनुभव होता है जैसा कि वास्तविक समय में भौतिक रूप द्वारा महसूस किया जा रहा है।

.

अहंकार-रहित, निराकार अवतार के कारण ब्रह्म, अपने प्रति प्रतिबिम्बित चेतना को केवल एक पृथक अनुभव के रूप में देखता है, जो ब्रह्म की आंतरिक दृष्टि के लिए उपलब्ध एक जागरूकता है।

+ + + +

जप की शारीरिक रचना - वातानुकूलित चेतना का समाधान - मार्च-10-2024

+ + + + + + + + + +

भिक्षु;

प्रकृति का नियम यह है कि आंतरिक दृष्टि सदैव कुछ न कुछ चेतनाओं की खोज में रहती है, और इसीलिए आप देखते हैं कि व्यक्ति एक जागरूकता से दूसरी जागरूकता की ओर स्थानांतरित होता रहता है, और अधिकांशतः ये जागरूकताएं दुःखदायी प्रकृति की होती हैं।

.

भिक्षुओ; अतीत में ज्ञात या वर्तमान क्षण में निर्मित चेतनाएँ समय-समय पर आंतरिक दृष्टि अर्थात जागरूकता के लिए उपलब्ध होंगी, और ये जागरूकताएँ कुछ समय तक बनी रहेंगी। फिर अगली जागरूकता की ओर बढ़ना, यह वह चक्र है जिस पर व्यक्ति को पूरे जीवन ध्यान देना चाहिए।

.

अब भिक्षुओ;जागरूकता का भोजन क्या है?

चेतना ही इसका उत्तर है। जब चेतना जागरूकता के लिए उपलब्ध हो जाती है, तो व्यक्ति उसका प्रभाव महसूस करता रहता है, और चूंकि अधिकांश बार ये जागरूकताएँ उन चेतनाओं पर ध्यान देती हैं जो तृष्णा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से पीड़ित या वातानुकूलित होती हैं, और इस प्रकार, व्यक्ति हमेशा दुखी रहता है।

.

तो भिक्षुओ;हम इस दुःखद चक्र से कैसे बाहर आ सकते हैं, जहां जागरूकता हमें एक या दूसरी वातानुकूलित या पीड़ित चेतना पर ध्यान देने में व्यस्त रखती है?

.

भिक्षु;मंत्रोच्चार शब्दयामंत्र का जाप करेंआनंदित या तटस्थ चेतना वाले हैं, औरयह पहले से ही स्थापित है कि आनंदमय या तटस्थ चेतना प्रकार की चेतनाएं, उन चेतनाओं का समाधान हैं जो वातानुकूलित या पीड़ित हैं।

.

==========

कुछ मंत्रों या मंत्र जाप का प्रयोग ध्यान हटाने के लिए किया जा सकता है।

आनंदित या उदासीन प्रकार की चेतनाओं के लिए इसका अर्थ इस प्रकार है:-

========== =====

हरे कृष्ण मंत्र ("कृष्ण चेतना")

हरे कृष्ण

ॐ नमः शिवाय

राधे राधे

अनित्य (संस्कृत - चेतना की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द ही समाप्त हो जाएंगी)

अनिच्चा [पाली] (चेतनाओं की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द ही समाप्त हो जाएंगी)

.

इसलिए भिक्षुओ; मैं आपसे अनुरोध करता हूँ कि आप हमेशा किसी भी मंत्र के जाप पर अपना ध्यान केन्द्रित करें, हमेशा बोले गए शब्दों का जाप करें या मन के भीतर या मन के अंदर (आंतरिक मन का जाप) करें, औरजप के अनुभव को सदैव ताजा बनाए रखने के लिए, जप के दौरान एक जप शब्द से दूसरे जप शब्द पर स्विच करते रहना चाहिए, तथा जप के नियमों का पालन करना सुनिश्चित करना चाहिए।

.

औरजप करते समय किस नियम का पालन करना चाहिए?

भिक्षुओ, सांसारिक पदार्थों के साथ विचार करते हुए किया गया कोई भी जप व्यर्थ है, इस प्रकार का जप तुम्हें कोई परिणाम नहीं देगा।

उस भिक्षु ने कहा; बोले गए शब्द के साथ जप करते समय, व्यक्ति को अपने स्वयं के जप की आवाज को सुनना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि जप करते समय, व्यक्ति केवल जप की आवाज को ही सुनता है और कुछ नहीं।

भिक्षुओ; आंतरिक मन जप [मन के अंदर जप] करते समय, व्यक्ति को संपूर्ण जप शब्द को पढ़ना या देखना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि जप करते समय, व्यक्ति जप मंत्र या जप शब्द के आंतरिक मन जप के दौरान संपूर्ण जप शब्द को देखे और पढ़े।

.

भिक्षुओ, यह स्वयं के नए तत्वों या नई इंद्रिय छाप और उसके बाद के निर्माण को छोड़ने का एकमात्र तरीका और सबसे सरल और सीधा रास्ता है।
चेतना, जैसा कि भगवान के शब्दों में कहा गया है, भौतिक संसार की अंतःक्रियाओं को छोड़ देना चाहिए, ताकि उस आत्मा की खोज की जा सके जो भौतिक रूप प्राप्त कर रही है, और इसके लिए मन, पदार्थ और घटना के संसार में आत्मा के सभी पांच तत्वों को छोड़ देना चाहिए।

.

इसलिए भिक्षुओ, दुखों को कम करने या उन्हें कम करने के लिए हमेशा एक या दूसरे मंत्र का जाप करते रहो, ताकि आंतरिक दृष्टि का ध्यान हमेशा आनंदमय या उदासीन प्रकार की चेतनाओं की ओर केन्द्रित हो सके।

+ + + +

एक अ-वेदांत ज्ञानी व्यक्ति चेतना और अन्य आध्यात्मिक और चिकित्सा मुद्दों पर क्यों लिखता है? - मार्च-12-2024
+ + + + + + + + + + + + + + + + + +
भिक्षु;

मैं स्वामी सर्वप्रियानंद (वीएसओ-एनवाई) और श्री सद्गुरु जी और श्री एसएन गोयनका जी (विपश्यना) और श्री श्री श्री रविशंकर जी का बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ, और मैं नियमित रूप से उनका अनुसरण करता हूँ और आध्यात्मिक विज्ञान विषयों पर उनके उत्तरों को समझने की कोशिश करता हूँ। इनके अलावा, मैं इस्कॉन और कृष्ण चेतना का बहुत बड़ा अनुयायी हूँ।
.
आज 12 मार्च 2024, (वीएसओ-एनवाई) मैंने 'एक अन्य आदरणीय स्वामी जी' को सुना, जो चिकित्सा मुद्दों और आध्यात्मिक विज्ञान विषयों पर लिखने वाले ब्लॉगर्स के बारे में असुरक्षित महसूस कर रहे थे, इस तरह की अज्ञानतापूर्ण तरीके से शिकायत करने के बजाय, मैं चाहता हूं कि उनके जैसा एक विद्वान व्यक्ति मेरे लिखे में गलतियाँ ढूंढे ताकि मैं उन्हें सुधार सकूं।
.
मैं भिक्षुओं की सहायता करने के लिए लिखता हूँ, ताकि उन्हें विपश्यना और कृष्णभावनामृत तथा अन्य ऐसे विषयों के बारे में मेरी वैज्ञानिक समझ से मदद मिले, जिनके बारे में मैं आत्म-साक्षात्कार के बाद ही लिखता हूँ।
.
इसलिए स्वामी जी, कृपया इन बातों को लेकर असुरक्षित न हों। मेरा लेखन आपकी मदद करेगा और आपको असुरक्षित नहीं बनाएगा। मैं एक तरह से आत्म-साक्षात्कार प्राप्त व्यक्ति हूँ और मैं सिर्फ़ अपनी समझ के आधार पर नहीं लिखता।
.
* * * कुछ असुरक्षित भिक्षुओं की ऐसी असुरक्षा के कारण ही विपश्यना 2500 वर्षों के लिए भारत से लुप्त हो गई, कृपया वही गलतियाँ दोबारा न दोहराएँ **

.
* * * कुछ असुरक्षित भिक्षुओं की ऐसी असुरक्षा के कारण ही विपश्यना 2500 वर्षों के लिए भारत से लुप्त हो गई, कृपया वही गलतियाँ दोबारा न दोहराएँ **

.
.
आध्यात्मिक विज्ञान और चिकित्सा विज्ञान पर मेरा पाठ आपको असुरक्षित नहीं करेगा क्योंकि मैं केवल आध्यात्मिक विषयों पर आपके और अन्य भिक्षुओं के सम्मानित ज्ञान को पूरक करने के लिए लिख रहा हूं।
.
और मैं आपको यह बताना चाहूंगा कि मैं इन विषयों पर न केवल बौद्धिक समझ के आधार पर लिखता हूं, बल्कि इनमें से किसी भी विषय पर आत्मबोध प्राप्त करने के बाद ही लिखता हूं।
.

भिक्षुओं; चिकित्सा संबंधी समस्याओं से जूझने और यह जानने के बाद कि चिकित्सा उद्योग किस तरह से पूरी तरह से "उपचार की पद्धति" के आधार पर काम करता है, जो इलाज नहीं करता है, बल्कि जीवन भर के लिए समस्या का प्रबंधन करता है, मैंने आयुर्वेद से संपर्क किया और उन सभी बीमारियों से छुटकारा पाया जिनसे मैं पीड़ित था, जिसके लिए डॉक्टर ऐसी गोलियाँ देते थे जिन्हें मुझे जीवन भर लेना पड़ता था। फिर यह मेरी ज़िम्मेदारी बन गई कि मैं दूसरों को चिकित्सा उद्योग के खतरों के बारे में बताऊँ जो पूरी तरह से व्यावसायिक प्राथमिकताओं पर काम करता है और एक "उपचार की पद्धति" लेकर आया है जिसके लिए एक मरीज को महीने में दो बार उनके पास जाना पड़ता है।

.
और भिक्षुओ, मैं तभी लिख रहा हूँ जब मुझे इनसे छुटकारा पाने का तरीका पता चल गया है।आयुर्वेद का 'भोजन ही औषधि है' सिद्धांत,और यह सिर्फ बौद्धिक समझ और गूगल सर्च पर आधारित नहीं है।

.
मैं आत्म-साक्षात्कार के बाद ही लिखता हूँ, न कि केवल बौद्धिक सीख के आधार पर, आप सभी को यह स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए।
.
और हाँ, मैं केवल विपश्यना जानता हूँ और कुछ नहीं, और मैं इसका प्रतिदिन 24/7 अभ्यास करता हूँ, और केवल आत्म-साक्षात्कार के बाद ही मैं चेतना पर विभिन्न ग्रंथों को लिखना शुरू करता हूँ और मैं आपको प्रत्यक्ष रूप से बता सकता हूँ कि, मैं जो लिखता हूँ उसे किसी अन्य भिक्षु द्वारा इस तरह से नहीं समझाया गया है, और मैं केवल भिक्षुओं को पूरक बनाने के लिए लिखता हूँ और उन्हें इसके बारे में असुरक्षित नहीं बनाता हूँ, बल्कि उन्हें आध्यात्मिक विज्ञान को उस तरीके से समझने में मदद करता हूँ जिसे पहले कभी इस तरह से नहीं समझाया गया था।
.
आदरणीय स्वामी जी, अतः कृपया अपना अहंकार त्याग दें और मेरे ग्रन्थ को खुले मन से पढ़ना शुरू करें, और मुझे पूरा विश्वास है कि इससे बहुत से भिक्षुओं को मदद मिल रही है और इससे आपको भी मदद मिलेगी।

.
सम्मान

+ + + + +

मैं "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोविरोधियों" का दावा क्यों करता हूँ?

आत्मा द्वारा प्राप्त नहीं हैं? - मार्च-12-2024

+ +

भिक्षु;

"ब्रह्म" ब्रह्माण्ड की प्रत्येक इकाई या भौतिक-रूप अर्थात प्राणियों/पशुओं/स्थिर-स्व जैसे (पहाड़/वृक्ष) का एक तत्व है।

.

और भिक्षुओ,जानवरों को "जानवर" क्यों कहा जाता है, या "जानवरों" में समूहित क्यों किया जाता है?

क्योंकि वे भिक्षु हैं, वे बिल्कुल एक जैसे दिखते हैं और एक जैसे व्यवहार करते हैं

क्योंकि भिक्षुओ, सभी भेड़ें बिल्कुल एक जैसी दिखती और व्यवहार करती हैं

क्योंकि भिक्षुओं, वे शेर बिल्कुल एक जैसे दिखते हैं और एक जैसे व्यवहार करते हैं

.

और फिर भिक्षुओ,पेड़ों को "पेड़" क्यों कहा जाता है?

क्योंकि सभी बरगद के पेड़ एक जैसे दिखते और व्यवहार करते हैं

क्योंकि सभी आम के पेड़ एक जैसे दिखते और व्यवहार करते हैं

.

और भिक्षुओ,तो क्या हम यह कह सकते हैं कि ये उपरोक्त सत्ताएं (पशु, वृक्ष) आत्मा द्वारा अर्जित की जाती हैं?

कोई भिक्षु नहीं,आत्मा की यात्रा अहं-चेतना के माध्यम से मानव-रूप को प्राप्त करने या धारण करने से शुरू होती है ताकि वह अंततः निर्वाण और आत्म-साक्षात्कार के मार्ग का अनुसरण करके ब्रह्म में विलीन हो सके।आत्मा पशु शरीर या वृक्ष शरीर के माध्यम से निर्वाण या आत्म-साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर सकती।

.

इसी प्रकार भिक्षुओ;

यदि समूह में मानव-रूप हैं "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोरोगी",तो सबसे पहला सवाल यही उठता है

है"समाजविरोधियों/आत्महत्यारों/मनोविरोधियों" को एक समूह में क्यों रखा गया है, ठीक उसी तरह जैसे भेड़ और बकरियों को जानवरों के रूप में, बरगद के पेड़ और आम के पेड़ को पेड़ों के रूप में रखा गया है?

.

मैं यहां यह कहने का प्रयास कर रहा हूं कि विशिष्ट लक्षणों वाले मानव रूपों को समाजविरोधियों/आत्महत्या करने वालों/मनोविरोधियों के रूप में वर्गीकृत किया जा रहा है, ठीक उसी तरह जैसे सभी बकरियों को पशुओं के अंतर्गत वर्गीकृत किया जाता है, सभी बरगद के पेड़ों को पेड़ों के अंतर्गत वर्गीकृत किया जाता है।

.

और,भिक्षुओ, सभी "बरगद के पेड़" और "सभी बकरियां" बिल्कुल एक जैसे क्यों दिखते और व्यवहार करते हैं?

क्योंकि जन्म के बाद इन भौतिक रूपों को जो स्वाभाविक चेतना दी जाती है, वह ठीक वैसी ही होती है जैसी अन्य बकरियों और अन्य बरगद के पेड़ों को दी जाती है।

.

और, जैसे सभी बरगद के पेड़ और सभी बकरी जानवर एक ही तरह से व्यवहार करते हैं और दिखते हैं, ये समाजोपथ / नार्सिसिस्ट / साइकोपैथ बिल्कुल उसी तरह से व्यवहार करते हैं, हालांकि वे दिखने में मानव रूप में हैं, उनके रंग-रूप अलग हैं, लेकिन जैसे जानवरों और पेड़ों में निश्चित चेतना होती है और वे आत्मा द्वारा प्राप्त नहीं होते हैं, उसी तरह, इन मानव रूपों की श्रेणी में

"समाजविरोधियों/आत्महत्यारों/मनोविरोधियों" को निश्चित चेतना प्रदान की जाती है और चूंकि वे आत्मा द्वारा अर्जित नहीं होते, इसलिए वे बिल्कुल उसी तरह व्यवहार करते रहते हैं, जैसे सभी जानवर और पेड़ एक ही तरह से व्यवहार करते हैं।

.

भिक्षुओ; आपको ऐसे लोगों से मिलना चाहिए जो इन समाजविरोधियों/आत्महत्यारों/मनोविरोधियों के आदी हैं, और वे आपको बताएंगे कि ये राक्षस बिल्कुल एक ही तरह से व्यवहार करते हैं, चाहे कुछ भी हो, और सिर्फ इसलिए कि वे मानव रूप में हैं और पशु रूप में नहीं हैं, हम भ्रमित हो जाते हैं और उन्हें मानव के रूप में देखते हैं, हालांकि, मेरी राय में उन्हें गैर-मानव रूपों के अंतर्गत नहीं रखा जाना चाहिए।

.

सभी मानव रूप आत्मा द्वारा प्राप्त किए जाते हैं, और आत्मा गैर-मानव रूपों को "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोरोगी" की श्रेणी में पहचानती है, इसलिए उन्हें प्राप्त नहीं करती, क्योंकि वे जानते हैं कि उनका पूरा जीवन चक्र बर्बाद हो जाएगा यदि वे मानव रूप प्राप्त करते हैं, जो वास्तव में मानव रूप की आड़ में एक पशु रूप है।

मानव रूप जो वास्तव में "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोविरोधियों" की श्रेणी में आने वाले पशु रूप हैं, आत्मा द्वारा प्राप्त नहीं किए जा सकते, क्योंकि आत्मा केवल मानव रूप ही प्राप्त कर सकती है, मानव-रूप के वेश में पशु रूप नहीं, ताकि वह निब्बाण और आत्म-साक्षात्कार की अपनी यात्रा पूरी कर सके और अंततः ब्रह्मा में विलीन हो सके।

+ + + + +

स्वप्न अर्थात स्वप्न-चेतना की व्याख्या

"4 आर्य सत्य"/12 आश्रित कड़ियाँ/स्व के 5 तत्व

और "वातानुकूलित चेतना" - मार्च-15-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षुओ, स्वप्न एक बहुत ही प्रबल चेतना की अभिव्यक्तियाँ हैं जो हमारे मन में जन्म ले चुकी है। और,"मजबूत चेतना का निर्माण कैसे होता है?"कृपया आप मेरे पिछले ब्लॉग पोस्ट पढ़ सकते हैं।

.
कुछ सपनों के उदाहरण हैंकामुक सपने, भयभीत सपने, सपने में क्रोध, टकराव के सपने,और इसी तरह। ।

अब भिक्षुओ, मुझे आपको एक बहुत "सकल उदाहरण",क्योंकि मैं सोचता हूँ कि यद्यपि यह उदाहरण स्थूल है, फिर भी स्वप्न प्रक्रिया के प्रकटीकरण को समझाने का यह सबसे सरल तरीका है।

.
आइए हम एक मजबूत कामुक इच्छा वाले सपने का उदाहरण लें जिसे हमने अपने छोटे दिनों में अनुभव किया था जो "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" के गठन में प्रकट हुआ;

.
. 2 कानून जिन्हें हम DREAM प्रक्रिया को समझने के लिए लागू करते हैं;
1) "चार आर्य सत्यों का नियम"-दुख, दुख का कारण, दुख का निवारण, तथा दुख निवारण का मार्ग

2)सभी "वातानुकूलित चेतना"।कुछ समय तक उठो-बने रहो और तब तक रुको जब तक कि वे अपनी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार हल न हो जाएं/ चेतना अपने जन्म के दौरान कैसे प्रोग्राम की जाती है, वह अभिव्यक्ति प्रक्रिया को निर्धारित करती है।
.

. ""चार महान सत्यों का नियम"
1-दुख-विचार/स्वप्न प्रक्रिया के माध्यम से कामुक-इच्छा का सृजन और तत्पश्चात मुक्ति से कामुक-इच्छा-विचार-चेतना का निर्माण होता है।

2-दुख का कारण-इसकी उत्पत्ति कामुक इच्छाओं पर लगातार ध्यान देने में निहित है, जो शरीर के भीतर मजबूत कामुक-शारीरिक-संवेदनाओं को ट्रिगर करती है। 3-दुख का निवारण-समाप्ति तब मानी जाती है जब कामुक-इच्छा को कामुक विचार प्रक्रिया के साथ-साथ हस्तमैथुन की स्वैच्छिक क्रिया के माध्यम से मुक्त किया जाता है, क्योंकि मजबूत शारीरिक संवेदनाएं कामुक-विचार-प्रक्रिया के माध्यम से हस्तमैथुन की स्वैच्छिक क्रिया की आवश्यकता को ट्रिगर करती हैं

4-दुख निरोध का मार्ग-'कामुक-इच्छा-विचार-चेतना' की समाप्ति का मार्ग, विचार प्रक्रिया की अभिव्यक्ति है

कामुक छवियों के साथ हस्तमैथुन की स्वैच्छिक शारीरिक क्रिया की ओर अग्रसर होना।

.
भिक्षुओ; यह एक "सशर्त चेतना",एक बहुत मजबूत कामुक-इच्छा से ग्रस्त, जैसा कि हममें से अधिकांश ने अपने युवा दिनों में अनुभव किया है, जहां व्यक्ति कई बार "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" के उपरोक्त कार्य में लिप्त हो जाता है और इस प्रकार अब इस प्रक्रिया का गुलाम बन जाता है जब तक कि "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" का समाधान समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के माध्यम से नहीं हो जाता।

.
अब, आइये कामुक स्वप्न प्रक्रिया पर वापस आते हैं, जहां व्यक्ति नींद के दौरान कामुक स्वप्न में चला जाता है और स्वप्न प्रक्रिया के माध्यम से कामुक इच्छाओं से मुक्ति पाता है;-

.
अब, कामुक स्वप्न "कामुक-इच्छा-विचार चेतना" की अभिव्यक्ति है, जहाँ किसी तरह से '4-आर्य-सत्य' का तीसरा चरण, जो समाप्ति की ओर ले जाता है, वह स्वैच्छिक कार्य नहीं किया जा रहा है, और इस प्रकार, यद्यपि कामुक-इच्छा-विचार चेतना" का उदय जारी है, लेकिन स्वैच्छिक कार्य [4 आर्य सत्यों का तीसरा और चौथा चरण], जो इसकी समाप्ति की ओर ले जाएगा, गायब है।

.
भिक्षुओ,मस्तिष्क अनुभव करता है,मस्तिष्क अनुभव करता है कि उत्पन्न हुई "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" का समाधान "वातानुकूलित चेतना" के सिद्धांत द्वारा किया जाना चाहिए और "चार आर्य सत्यों" के तीसरे और चौथे अधिनियम द्वारा, इस वातानुकूलित चेतना की समाप्ति प्राप्त की जानी चाहिए, जो अब एक दुःख है।

.
इस मामले में भिक्षुओं; मस्तिष्क फिर "4 महान सत्य" के तीसरे और चौथे अधिनियम को लेता है, और अपनी खुद की "अभिव्यक्ति" प्रकट करता हैस्वप्न अनुक्रम, जैसा कि ऊपर दिए गए 4-महान-सत्यों के चरण-3 के दौरान किया गया होगा"जहां कामुक छवियां बनाई जाती हैं और सपने के अंदर लाई जाती हैं, और वे मूल रूप से नाम-रूप को "4-आर्य-सत्य" चरण 3 और चरण 4 को पूरा करने में मदद करती हैं, हस्तमैथुन के स्वैच्छिक कार्य द्वारा, जहां इस काम को करने के लिए कामुक छवियां शामिल होती हैं,और जैसे ही चारों आर्य सत्य चरण पूरे हो जाते हैं, स्वप्न समाप्त हो जाता है, व्यक्ति मूल दुनिया में वापस आ जाता है।

.
.
अब भिक्षुओ;उपरोक्त उदाहरणों के सिद्धांत से,मैं यह समझने का काम आप पर छोड़ता हूं कि भयभीत करने वाले सपने क्यों आते हैं, क्रोध भरे सपने क्यों आते हैं, सपनों में टकराव क्यों होता है, इत्यादि।

.

.

और इससे पहले कि मैं भूल जाऊं, स्वप्न प्रक्रिया के प्रकटीकरण का कारण क्या है?

इस प्रकार, स्वप्न प्रक्रिया असंकल्पित संकल्प की अभिव्यक्ति है।सशर्त चेतना" या सटीक रूप से कहें तो "अधूरे 4 आर्य सत्य चरण जिन्हें यह सशर्त चेतना खोज रही है", जो शारीरिक संवेदनाओं को सक्रिय करता है, जिससे नींद के दौरान स्वप्न अनुक्रम का निर्माण होता है, जहां व्यक्ति को उसी स्थिति की एनिमेटेड छवियों के साथ एक प्रकट स्वप्न अनुक्रम से गुजरना पड़ता है, जो विशिष्ट "सशर्त-चेतना" के अंदर सशर्त होती है, जो स्वप्न प्रक्रिया का कारण बनती है।

.

.

भी;आइये 12 आश्रित कड़ियों या आश्रित कड़ियों के नियम के माध्यम से "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" के निर्माण को समझें:

यदि चेतना है अर्थात कामुक-इच्छा-विचार-चेतना

6 सेंस मीडिया के साथ NAME_FORM है,
कामुक इच्छाओं के विचारों के माध्यम से, मस्तिष्क के साथ संपर्क होता है संपर्क के माध्यम से भावनाएं उत्पन्न होती हैं

भावना शरीर की संवेदनाओं का कारण है (कामुक कार्य में लिप्त होने की इच्छा)

शारीरिक संवेदनाओं के परिणामस्वरूप चिपकना (संवेदनाएं यहां प्रबल हो गई हैं, अब पीछे लौटने का कोई रास्ता नहीं है)
चिपकना बनने का कारण है (हस्तमैथुन का स्वैच्छिक कार्य) बनना चेतना के जन्म का कारण है जिसे "कामुक-इच्छा-विचार चेतना" भी कहा जाता है।

और यदि जन्म है, तो वृद्धावस्था भी है, अर्थात् विषय-इच्छा-विचार-चेतना का निरन्तर जारी रहना, जब तक कि उसका समाधान न हो जाए।
.
.

इसके अलावा, आइए "5-खंडों या स्वयं के 5 तत्वों" के माध्यम से कामुक-इच्छा-विचार-चेतना को समझें;

5 स्व के समुच्चय (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, इच्छापूर्ण कार्य,चेतना)

फॉर्म= "कामुक इच्छा"

भावना=शरीर के माध्यम से कामुक कृत्य में लिप्त होने के लिए मजबूत संवेदनाओं को ट्रिगर करता है

धारणा =यहाँ, मस्तिष्क यह अनुभव करता है कि अब एक विचार प्रक्रिया अर्थात् स्वप्न प्रक्रिया की आवश्यकता है जो इच्छापूर्ण कार्य की ओर ले जाती है।

स्वैच्छिक कार्य =वास्तविक हस्तमैथुन क्रिया इच्छा की समाप्ति का संकेत देने के लिए की जाती है

चेतना=उपरोक्त चरणों के साथ वातानुकूलित चेतना अब संज्ञानित है।

और चूँकि यह चेतना सशर्त है, यह समय-समय पर उभरती रहेगी, जब तक कि इसे ऊपर बताए गए चरणों के अनुसार या समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के माध्यम से हल नहीं कर लिया जाता।

+ + +

ब्रह्म और आत्मा - मार्च-17-2024

+ +

स्वामी जी,

हाँ, हम सभी "ब्रह्म" हैं, क्योंकि "ब्रह्म" इस ब्रह्मांड में मौजूद प्रत्येक इकाई में मौजूद तत्वों में से एक है।

.

भिक्षुओ,

यदि किसी व्यक्ति के पास एक अस्तबल है जिसमें सैकड़ों घोड़े हैं और ये घोड़े उस व्यक्ति के सीमित स्थान में स्वतंत्रतापूर्वक घूमते हैं तो वे आनंदपूर्वक खाते-पीते, दौड़ते और रहते हैं।

एक दिन भिक्षुओ, घोड़ों में से एक को किसी अन्य व्यक्ति को बेच दिया जाता है, और अब यह घोड़ा उस व्यक्ति का है जो इस पर सवारी करेगा, इसे खिलाएगा, और इस जानवर के मरने तक इससे अनुभव प्राप्त करेगा।

.

उसी प्रकार भिक्षुओ,

"ब्राह्मण",ब्रह्माण्ड में उत्पन्न प्रत्येक सत्ता में एक तत्त्व विद्यमान है, तथा यद्यपि ब्रह्म उनका स्वामी है, " ब्रह्म कभी भी इन सत्ताओं के साथ "अहंकार" नहीं बनाता।और फिर एक दिन, इन जीवित संस्थाओं में से एक (ज्यादातर मानव रूप) आत्मा द्वारा प्राप्त की जाती है, तब से, आत्मा इस मानव प्राणी (सभी 6 इंद्रिय माध्यम) पर सवार होती है, आत्मा इस प्राप्त शरीर के माध्यम से भौतिक दुनिया और निब्बान के मार्ग का अनुभव करती है ताकि भौतिक दुनिया के बंधनों और बंधनों को तोड़ने के बाद, आत्मा वापस जाती है और सर्वोच्च स्व यानी ब्रह्म के साथ विलीन हो जाती है।

.

केवल इस मामले में भिक्षुओं, "आत्मा अर्जित मानव-रूप के साथ अहंकार का निर्माण करती है",प्रकृति के नियम के अनुसार आत्मा अब इस मानव-योनि से केवल भौतिक रूप अर्थात शरीर की मृत्यु के बाद ही मुक्त हो सकती है। और जैसे मनुष्य पहले आत्मा को वश में करता है

घोड़ा-पशु ताकि वह अपनी इच्छा के अनुसार सवारी कर सके, आत्मा को भी अर्जित भौतिक-रूप (6 इंद्रिय माध्यम) को वश में करना चाहिए, ताकि वह निर्वाण की ओर सही मार्ग चुन सके। और जिस तरह से बिना वश में किए घोड़े अपनी मर्जी के अनुसार व्यवहार करते हैं और मालिक के लिए दुख बन जाते हैं, उसी तरह से भिक्षुओं ने बिना वश में किए हुए मानव रूप को प्राप्त कर लिया है, जो आत्मा की निर्वाण की ओर यात्रा को बर्बाद कर देता है या विलंबित कर देता है।

.

मानव-रूपों से उत्पन्न चेतनाएं, जो "आत्मा द्वारा अर्जित नहीं होतीं", सीधे ब्रह्म-चेतना में परावर्तित हो जाती हैं, जिससे ब्रह्म सदैव गैर-अर्जित मानव-रूपों के प्रति सजग रहता है।

.

मानव-रूपों से जो चेतनाएं "आत्मा द्वारा अर्जित" होती हैं, वे पहले आत्मा-चेतना में परावर्तित होती हैं और वहां से ब्रह्म-चेतना में परावर्तित होती हैं, या यह कहा जा सकता है कि मानव-रूपी चेतनाएं "ब्रह्म" और "आत्मा" दोनों में परावर्तित होती हैं।

.

आत्मा ही है जो अहं-चेतना के माध्यम से मानव-रूपों को संचालित करती है।

अन्य सभी अप्राप्त मानव-रूप विशुद्ध रूप से भौतिक जीवन जीते हैं, ठीक पशुओं की तरह, वे खाते हैं, हड़पते हैं और जीवित रहते हैं।

.

कर्म का नियम केवल आत्मा पर लागू होता है, और भूमि का नियम अप्राप्त मानव-योनि पर लागू होता है।

.

भिक्षुओ; आपने देखा होगा कि कुछ ऐसे प्राणी हैं जो कुछ गलत करने के विचार आने पर दूसरे विचार से रोक दिए जाते हैं जो उन्हें बताता है कि यह गलत है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि भौतिक-रूप गलत काम करना चाहता है, लेकिन आत्मा जिसने इसे प्राप्त किया है, उसे उस कार्य की गलत प्रकृति के बारे में सूचित करती है जो वह कर सकता है। इस प्रकार, आत्मा द्वारा प्राप्त मानव-रूप हमेशा कई मानव-रूप जन्म और मृत्यु चक्रों के साथ आत्मा के कई रूपों में संचित आत्मा की बुद्धि द्वारा निर्देशित होते हैं।

.

आत्मा द्वारा प्राप्त न किए गए मानव-रूपों के साथ ऐसा नहीं है। जब उनके मन में गलत काम करने का विचार आता है, तो उन्हें केवल आस-पास की परिस्थितियों, उनके कार्यों के प्रति आस-पास के लोगों की प्रतिक्रियाओं और देश के कानून द्वारा रोका जाता है जो उन्हें इन गलत कामों को करने से डरते हैं।

+ + + +

प्रहरी प्राणी बनाम जड़ वस्तुएँ // जड़-निर्जीव वस्तुओं की चेतना बनाम सजीव संस्थाओं की चेतना - मार्च-18-2024
+ + + + + + + + + + + + + +

भिक्षु;

प्रत्येक जीव या जड़-निर्जीव वस्तु चेतना के समूह से बनी है।

चेतना को केवल आत्म-अहंकार के रूप में आंतरिक दृष्टि में ही प्रतिबिंबित किया जा सकता है, जिसका अर्थ है कि यदि कोई चेतना की उपस्थिति को नोटिस करना चाहता है तो अस्तित्व के एक तत्व के रूप में आंतरिक दृष्टि आवश्यक है।

.

और भिक्षुओ,वस्तुओं को "जड़-निर्जीव-वस्तु" क्यों कहा जाता है?

क्योंकि वे अनुभव नहीं कर सकते,

और"जड़-निर्जीव-वस्तुएं" क्यों अनुभव नहीं कर सकतीं?

क्योंकि इसमें एक इन्द्रिय क्षेत्र के रूप में मस्तिष्क का अभाव है।

.

जिस प्रकार मस्तिष्क मृत व्यक्ति स्वयं "जड़-निर्जीव वस्तु" बन जाता है, उसी प्रकार, पहाड़, चट्टानें, मेज, कुर्सियां और पोडियम भी "जड़-निर्जीव वस्तु" के रूप में देखे जाते हैं, क्योंकि उनमें मस्तिष्क की कमी होती है, जो कि इंद्रिय क्षेत्र का एक हिस्सा है।

.

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान और चेतना ब्रह्म के तत्व हैं। ब्रह्म अर्थात सर्वोच्च आत्मा में अहंकार अनुपस्थित है।

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और "अहंकार" आत्मा और जीवित संस्थाओं यानी जीवित-भौतिक-चेतना के तत्व हैं।

.

जड़ वस्तुओं या जड़-निर्जीव-वस्तुओं में कोई "आंतरिक दृष्टि, ज्ञान या अहंकार" नहीं होता, केवल एक ही तत्व होता हैचेतनाअर्थात जड़-निर्जीव-वस्तुएँ-चेतना, और कोई इन्द्रिय क्षेत्र नहीं हैं। इस प्रकार, प्रतिबिंबित करने के लिए कोई तंत्र उपलब्ध नहीं हैचेतना और उसकी उपस्थिति को स्वीकार करें

स्वयं जो है "जड़-निर्जीव-वस्तु" आंतरिक दृष्टि के अभाव के कारण, जो इसकी उपस्थिति की घोषणा करने वाले आवश्यक तत्वों में से एक है।

.

भिक्षुओ, इंद्रिय क्षेत्रों में से एक के रूप में मस्तिष्क की आवश्यकता चेतना में होने वाले परिवर्तनों को चिह्नित करने के लिए होती है, जिन्हें जीवित प्राणियों के मामले में स्वयं की आंतरिक दृष्टि और उच्चतर आत्मा में प्रतिबिंबित किया जाना चाहिए। मस्तिष्क भिक्षुओ को अनुभव करता है, और मस्तिष्क जो अनुभव करता है वह स्वयं की आंतरिक दृष्टि और उच्चतर आत्मा (ब्राह्मण) की आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिंबित होता है।

.

जड़-निर्जीव-वस्तुओं के मामले में, आंतरिक दृष्टि, इंद्रिय क्षेत्र और मस्तिष्क की कमी के कारण चेतना को "जड़-निर्जीव-वस्तुओं" में प्रतिबिंबित करने के लिए ऐसा कोई तंत्र नहीं है। लेकिन यह जड़-निर्जीव-वस्तु-चेतना ब्रह्म में वापस प्रतिबिंबित होती है क्योंकि ब्रह्म के पास ब्रह्म-आंतरिक दृष्टि, ब्रह्म-ज्ञान और ब्रह्म-चेतना है, और ब्रह्मांड की सभी रचनाएँ ब्रह्म की हैं और इस प्रकार, ब्रह्म हमेशा जड़-निर्जीव-वस्तु-चेतनाओं के बारे में जागरूक रहता है।

.

केवल ब्रह्म, आत्मा और जीवित-भौतिक-सत्ता-चेतनाएं ही अपने अस्तित्व के बारे में अपनी आंतरिक दृष्टि के माध्यम से जानती हैं, जहां समग्र-चेतनाएं प्रतिबिंबित हो रही हैं।

जड़ निर्जीव वस्तुओं में केवल चेतना होती है, तथा अन्य तत्वों या आंतरिक दृष्टि के अभाव में उन्हें अपने अस्तित्व का ज्ञान कराने के लिए कोई तंत्र नहीं होता।

.

यदि आपके पास आँख नहीं है तो क्या आप एक प्राणी के रूप में देख सकते हैं?

इसी प्रकार, सभी "जड़-निर्जीव-वस्तुएं" आंख या आंतरिक दृष्टि की कमी के कारण अपनी उपस्थिति महसूस नहीं कर सकती हैं।

+ + + +

विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ बॉडी स्कैन {पीड़ित या वातानुकूलित चेतना का मास संपादक] के पीछे आध्यात्मिक विज्ञान - मार्च-19-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + + +

* * कृपया मेरे पिछले ब्लॉग पोस्ट या लेख में मेरी पोस्ट - चेतना को कैसे शुद्ध करें पढ़ें **

* * मन [मानसिक विषयवस्तु], पदार्थ {शरीर की संवेदनाएं], और घटना [सांसारिक अंतःक्रियाएं] से परे जाने के लिए, सबसे पहले शुद्धिकरण सीखना होगा
चेतना की तकनीक के माध्यम सेविपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ शारीरिक स्कैन जो जन्म से लेकर आज तक अज्ञानता द्वारा संचित हुआ है**

भिक्षु;

विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ बॉडी स्कैन को विपश्यना पाठ्यक्रमों में सिखाया जाता है। हम में से कई लोग इस तकनीक के पीछे की शक्ति, क्षमता या जादू को जाने बिना ही इसे करते हैं।

भिक्षुओ, मैं आपसे कहता हूँ; एक बार इस तकनीक के पीछे के आध्यात्मिक विज्ञान को समझ लिया गया और पोषक चेतना को समझ लिया गया, तो फिर भगवान के कथन के अनुसार, कहने के लिए कुछ भी शेष नहीं रह जाता।

.

भिक्षु;

हम चेतनाओं का एक समूह हैं, शरीर के भीतर निर्मित लाखों चेतनाएं, और सटीक रूप से कहें तो चेतनाएं स्वयं के 5 तत्वों से उत्पन्न होती हैं, जिन्हें 6 इंद्रिय माध्यमों (आंखें-दृश्य देखना, कान-सुनना, नाक-सूंघना, जीभ-स्वाद लेना, मस्तिष्क-धारणा और विचार तथा शरीर-स्पर्श) के माध्यम से एक विशिष्ट घटना के लिए संचित किया जाता है।

.

भिक्षु;

हृदय एक घटना है, गुर्दे एक घटना हैं, यह भौतिक रूप अर्थात् शरीर एक घटना है, आंखें एक घटना हैं, इत्यादि।

विचार एक घटना है, स्वयं के सभी 5 तत्व एक घटना हैं, रूप (भौतिक या तार्किक) एक घटना है, 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से भावनाएं एक घटना हैं, मस्तिष्क के माध्यम से धारणाएं एक घटना हैं, स्वैच्छिक कार्य/निर्माण/निर्माण (मानसिक, वसंत और शारीरिक) एक घटना है और इन तत्वों से उत्पन्न संज्ञान चेतना भी एक घटना है।

दैनिक जीवन में सांसारिक अंतःक्रियाएं भी एक घटना है और इस घटना से विभिन्न चेतनाओं का ज्ञान होता है।

.

एक बार निर्मित सभी वातानुकूलित या पीड़ित चेतनाओं में एक विशेषता होती है जो उन्हें उत्पन्न करती है, कुछ समय तक बनी रहती है (अस्थायी प्रकृति)

चेतनाएँ) समय-समय पर रुकती रहती हैं, जब तक कि वे आनन्दमय रूप या तटस्थ रूप में परिवर्तित नहीं हो जाती।

.

अब भिक्षुओ;दुःख का कारण क्या है?

चूँकि अब हम जानते हैं कि हम जो कुछ भी करते हैं, हम हर पल और हर बातचीत के दौरान चेतना का निर्माण कर रहे हैं। और भिक्षुओं, इन चेतनाओं की विशेषता आनंदमय या तटस्थ होनी चाहिए ताकि उन्हें 'दुख' के रूप में लेबल न किया जाए, लेकिन वास्तविक जीवन में अज्ञानता के कारण हम लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा और वे) और आसक्ति का निर्माण करना जारी रखते हैं और यही कारण है कि सभी चेतनाएँ जो बन रही हैं वे पीड़ित या वातानुकूलित हैं।

.

अब चेतना का वह गुण जो उसे उत्पन्न और विलुप्त करता है, वही मन और शरीर पर पड़ने वाले उसके प्रभाव के लिए जिम्मेदार है।

यदि भय उत्पन्न होता है, तो यह शरीर में ठंडक और अन्य संवेदनाएं पैदा करता है।

यदि चिंता उत्पन्न होती है, तो यह शरीर पर चिंताजनक भावनाएं और अन्य संवेदनाएं पैदा करती है।

इसी प्रकार, शरीर की क्षति भी हमारे लिए चेतना के रूप में परिलक्षित होती है, और इनके प्रति हमारी प्रतिक्रियाएं विभिन्न अन्य चेतनाओं का निर्माण करती हैं और इस प्रकार हम हमेशा प्रतिक्रिया करते हैं और अपने लिए दुख पैदा करते हैं।

.

"विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ बॉडी स्कैन",के रूप में लेबल किया जा सकता है "इन चेतनाओं के जन संपादक",जहाँ हम इन चेतनाओं को आनंदमय या तटस्थ रूप में बदल देते हैं ताकि उनके उत्पन्न होने पर हम उनसे प्रभावित न हों।

जैसे किसी कम्प्यूटर में लाखों नाम-रूपों का डाटा संग्रहित होता है, यदि लाखों नाम-रूपों के पता क्षेत्र/स्तंभ में कोई त्रुटि हो, जहां शहर को रिक्त छोड़ दिया गया हो या गलत तरीके से किसी अन्य पाठ के रूप में लेबल किया गया हो, तो कोई भी व्यक्ति एक सॉफ्टवेयर प्रोग्राम लिखकर इन सभी लाखों अभिलेखों को सही शहर के नाम के साथ कुछ ही सेकंड में अद्यतन कर सकता है, उसी प्रकार भिक्षुओं की; अज्ञान के कारण जन्म से लेकर आज तक निर्मित बद्ध या पीड़ित चेतनाएं, विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान अर्थात शरीर स्कैन की तकनीक के माध्यम से उनके क्लेशों से शुद्ध हो जाती हैं।

.

प्रकृति का नियम इन सभी वातानुकूलित चेतनाओं को मन और शरीर की सतह पर लाता है, और जैसे ही वे उभरते हुए दिखाई देते हैं, हम तुरंत उन पर नियंत्रण कर लेते हैं।

इन चेतनाओं पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के कारकों का प्रयोग करें, तथा उन्हें उनके क्लेशों से शुद्ध करें, तथा उन्हें वातानुकूलित या पीड़ित चेतनाओं से आनंदमय या तटस्थ विशेषताओं में परिवर्तित करें।

.

"वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता वे दो साधन हैं जिनका उपयोग विपश्यना ध्यान की धम्म शिक्षाओं में किया जाता है"

.

सामान्यतः, भिक्षुओ, जब "विपश्यना अन्तर्दृष्टि ध्यान उर्फ शारीरिक स्कैन" करते हैं; शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं उर्फ चेतनाओं का निरीक्षण करने के लिए अन्तर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना शारीरिक स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं तथा चेतनाओं का निरीक्षण करने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा:-

.

जिस प्रकार, "जलते अंगारों पर चलते समय, एक क्षण भी रुके बिना, तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर एक क्षण भी रुका जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति उत्पन्न हुई संवेदनाओं को प्रभावित अंग पर उत्पन्न हुई संवेदनाओं पर आंतरिक दृष्टि से देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि अपनी आंतरिक दृष्टि को अनुभव की जा रही संवेदनाओं पर, धीरे-धीरे और तेजी से, संवेदनाओं से प्रभावित अंग के भीतर धीरे-धीरे घुमाते रहना चाहिए।

.

और; जब कोई संवेदना नहीं मिलती है, तो व्यक्ति केवल सिर से लेकर पैरों तक [हाथों सहित] शरीर को स्कैन करना जारी रखता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर अपनी आंतरिक दृष्टि को धीरे-धीरे और तेज़ी से घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएँ कम न हो जाएँ। आमतौर पर व्यक्ति शरीर के उन स्थानों से शरीर स्कैन शुरू करता है जहाँ कोई संवेदना नहीं है, फिर संवेदना से प्रभावित शरीर के हिस्से पर आंतरिक दृष्टि को चलाता है और मैन्युअल स्कैन के लिए शरीर के अंगों को स्कैन करते समय बिना किसी संवेदना वाले शरीर के हिस्से पर समाप्त होता है।

* /

/*

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता क्या हैं?

एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक, तटस्थ भाव से, सभी चीजों को वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (चेतना, घटना, संवेदना, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा, भ्रम या प्रतिक्रिया उत्पन्न न करके पूर्ण समता बनाए रखता है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक, तटस्थ भाव से, सभी चीजों को वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (चेतना, घटना, संवेदना, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा, भ्रम या प्रतिक्रिया उत्पन्न न करके पूर्ण समता बनाए रखता है।

पर्यवेक्षक पृथक रहता है और किसी भी चीज़ से चिपकता नहीं है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।

.

यह समझा जाता है कि जब कोई प्रतिक्रिया करता है, तो वह संस्कार या मानसिक विकार उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करता है, कि बाहरी वस्तुओं या घटनाओं के साथ हर बातचीत, लालसा या घृणा, भ्रम और आसक्ति को जन्म नहीं देनी चाहिए, तो उसने समता को समझ लिया है। इस प्रकार, किसी को जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करनी चाहिए और बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों, संवेदनाओं या चेतनाओं के साथ किसी भी घटना या बातचीत पर प्रतिक्रिया करने या घृणा पैदा करने से बचना चाहिए, और ऐसा करते समय वह सुनिश्चित करता है कि किसी भी तरह की लालसा या घृणा पैदा न हो, यह समता है जैसा कि साधक द्वारा समझा जाता है।

* /

+ + + +

आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से कौन सी वास्तविकता उजागर होती है? मार्च-20-2024

+ +

ब्रह्म एक सृजनकर्ता है, और इस प्रकार प्रत्येक सृजन में ब्रह्म अस्तित्व के तत्वों में से एक है।

अब,हमारी सच्ची वास्तविकता [परम वास्तविकता] क्या है?

.

सत् चित आनन्दं उर्फ "सत्य चेतना आनन्द", "वास्तविकता चेतना आनन्द", या "अस्तित्व चेतना आनन्द"।

- अर्थ संबंधित वेब साइटों से लिया गया यूआरएल:

सात इसस कहत ह? जो तीनो कालो म जीवित ह.इ इचत हा?ै जो आन प ह।ै आनन्दं हा हा?ऐ जो सखु प ह.इ —त बोध, ठीक 16.2-16.4

.

सत्: सत्य, पूर्ण सत्ता या अस्तित्व - जो स्थायी और अपरिवर्तनीय है

चित्: चेतना, समझ और बोध

आनन्द: परमानंद, शुद्ध प्रसन्नता, खुशी और कामुक सुख की स्थिति

.

परम सत्य अर्थात सत्-चित्-आनंद का अनुभव करना आध्यात्मिक यात्रा का अंतिम लक्ष्य है।

.

अतः भिक्षुओ, जब हम आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर होते हैं, और जब हम मन अर्थात मानसिक विषय-वस्तु अर्थात चेतना, पदार्थ (शरीर-शरीर संवेदनाएं) और घटना (सांसारिक अंतःक्रिया) से परे होते हैं, और जब हम धीरे-धीरे उन बंधनों को तोड़ते हैं जो हमें 6 इंद्रिय माध्यमों से उत्पन्न भौतिक प्रकृति से बांधते हैं, और जब एक बार भौतिक दुनिया के सभी बंधन और मिथ्यात्व को समझ लिया जाता है, मन, पदार्थ और घटनाएं पार हो जाती हैं, तब सत्-चित-आनंद के रूप में परम सत्य "अस्तित्व, चेतना, आनंद" के रूप में प्रकट होता है, जो हमारा सच्चा स्वभाव अर्थात ब्रह्म है।

.

+ + + +

नव निर्मित चेतना को आंतरिक दृष्टि तक कैसे पहुंचाया जाता है? - मार्च-21- 2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

मस्तिष्क भौतिक रूप में नए परिवर्तनों को अनुभव करता है और ये नए परिवर्तन नई चेतनाएं हैं, जिन्हें भौतिक रूप की आंतरिक दृष्टि और साक्षी शरीर की आंतरिक दृष्टि के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए, जब भी नई चेतनाएं निर्मित होती हैं।

.

यदि सड़क पर चलते समय, कोई अपने पैर के अंगूठे को किसी कठोर सतह पर टकराता है, और इस प्रकार "नई चोटिल पैर की चेतना" का निर्माण होता है, जो दर्द / सुन्नता / झुनझुनी / कंपन / धड़कन आदि के रूप में कई चेतनाओं का समूह है। पृष्ठभूमि में, शरीर पर चोटिल पैर के अंगूठे के स्थान पर स्वयं के कई नए तत्व बन रहे हैं, जिसे बाद में "नई चोटिल पैर की चेतना" के रूप में पहचाना जाता है, और भिक्षुओं, चेतनाएं इसलिए शरीर के ठीक उसी स्थान पर मौजूद होती हैं जहां वे स्वयं के कई नए तत्वों या 5 खंडों के रूप में बनती हैं।

.

और, जैसे-जैसे नई चेतनाएं निर्मित होती हैं, उन्हें मस्तिष्क द्वारा ग्रहण कर लिया जाता है, जो तब निर्मित हो रही नई चेतनाओं के बारे में आंतरिक दृष्टि को सूचित करता है, और इस प्रकार वे साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि के लिए उपलब्ध हो जाते हैं, जहां अर्जित भौतिक रूप से निर्मित अहंकार के कारण साक्षी रूप को "नई आहत चेतना" का अनुभव कराया जाता है, जैसा कि भौतिक रूप द्वारा महसूस या अनुभव किया जा रहा है।

.

अब,आइए समझते हैं कि "नई चोटिल पैर की चेतना" स्वयं के 5 तत्वों के माध्यम से साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि में कैसे प्रतिबिंबित होती है;

.

1)

फॉर्म='नई चोट पैर की अंगुली चेतना-1-दर्द' (यह चोटिल पैर के अंगूठे के स्थान पर नवगठित चेतना के भीतर 'अवचेतन' है')

भावनाएँ= 'फॉर्म का संपर्क किसके साथ किया जाता हैदिमाग,जो 6 इन्द्रिय माध्यमों में से एक है"

धारणा= '"नई चोटिल पैर की अंगुली चेतना" के रूप में सामग्री-रूप-पैर की अंगुली-स्थान में परिवर्तन किए जा रहे हैं-1-दर्द"

स्वैच्छिक कार्यगठन की उर्फ समझ "नयाHURT-TOE-CONSCIOUSNESS-1-PAIN अब उपलब्ध है"आंतरिक दृष्टि में वापस प्रतिबिंबित होने के लिए' प्रदर्शन किया जाता है

और उपरोक्त चार तत्वों से 'नई आहत पैर की चेतना' का ज्ञान होता है और फिर वह साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिंबित होती है।

.

2)

फॉर्म='नई चोट पैर की अंगुली चेतना-2- सुन्नता' (यह चोटिल पैर के अंगूठे के स्थान पर नवगठित चेतना के भीतर 'अवचेतन' है')

भावनाएँ= 'फॉर्म का संपर्क किसके साथ किया जाता हैदिमाग,जो 6 इन्द्रिय माध्यमों में से एक है"

धारणा= '"नई चोटिल पैर की अंगुली चेतना" के रूप में सामग्री-रूप-पैर की अंगुली-स्थान में परिवर्तन किए जा रहे हैं-2-सुन्नता"

स्वैच्छिक कार्यगठन की उर्फ समझ "नयाचोट-पैर-चेतना-2-सुन्नता"अब वापस प्रतिबिंबित होने के लिए उपलब्ध है' प्रदर्शन किया जाता है

और उपरोक्त चार तत्वों से 'नई आहत पैर की चेतना' का ज्ञान होता है और फिर वह साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिंबित होती है।

.

इस प्रकार, "नई चोट पैर की अंगुली चेतना "एकसकलकई उप-आहत पैर की चेतना (1&2 जैसा कि ऊपर बताया गया है),एक शीर्षक के अंतर्गत मान्यता प्राप्त।

.

अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com

भिक्षुओं; चिकित्सा संबंधी समस्याओं से जूझने और यह जानने के बाद कि चिकित्सा उद्योग किस तरह से पूरी तरह से "उपचार की पद्धति" के आधार पर काम करता है, जो इलाज नहीं करता है, बल्कि जीवन भर के लिए समस्या का प्रबंधन करता है, मैंने आयुर्वेद से संपर्क किया और उन सभी बीमारियों से छुटकारा पाया जिनसे मैं पीड़ित था, जिसके लिए डॉक्टर ऐसी गोलियाँ देते थे जिन्हें मुझे जीवन भर लेना पड़ता था। फिर यह मेरी ज़िम्मेदारी बन गई कि मैं दूसरों को चिकित्सा उद्योग के खतरों के बारे में बताऊँ जो पूरी तरह से व्यावसायिक प्राथमिकताओं पर काम करता है और एक "उपचार की पद्धति" लेकर आया है जिसके लिए एक मरीज को महीने में दो बार उनके पास जाना पड़ता है।

.
और भिक्षुओ, मैं तभी लिख रहा हूँ जब मुझे इनसे छुटकारा पाने का तरीका पता चल गया है।आयुर्वेद का 'भोजन ही औषधि है' सिद्धांत,और यह सिर्फ बौद्धिक समझ और उसके लिए गूगल सर्च पर आधारित नहीं है।

.
मैं आत्म-साक्षात्कार के बाद ही लिखता हूँ, न कि केवल बौद्धिक सीख के आधार पर, आप सभी को यह स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए।
.
और हाँ, मैं केवल विपश्यना जानता हूँ और कुछ नहीं, और मैं इसका प्रतिदिन 24/7 अभ्यास करता हूँ, और केवल आत्म-साक्षात्कार के बाद ही मैं चेतना पर विभिन्न ग्रंथों को लिखना शुरू करता हूँ और मैं आपको प्रत्यक्ष रूप से बता सकता हूँ कि, मैं जो लिखता हूँ उसे किसी अन्य भिक्षु द्वारा इस तरह से नहीं समझाया गया है, और मैं केवल भिक्षुओं को पूरक बनाने के लिए लिखता हूँ और उन्हें इसके बारे में असुरक्षित नहीं बनाता हूँ, बल्कि उन्हें आध्यात्मिक विज्ञान को उस तरीके से समझने में मदद करता हूँ जिसे पहले कभी इस तरह से नहीं समझाया गया था।
.
आदरणीय स्वामी जी, अतः कृपया अपना अहंकार त्याग दें और मेरे ग्रन्थ को खुले मन से पढ़ना शुरू करें, और मुझे पूरा विश्वास है कि इससे बहुत से भिक्षुओं को मदद मिल रही है और इससे आपको भी मदद मिलेगी।

.
सम्मान

+ + + + +

मैं "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोविरोधियों" का दावा क्यों करता हूँ?

आत्मा द्वारा प्राप्त नहीं हैं? - मार्च-12-2024

+ +

भिक्षु;

"ब्रह्म" ब्रह्माण्ड की प्रत्येक इकाई या भौतिक-रूप अर्थात प्राणियों/पशुओं/स्थिर-स्व जैसे (पहाड़/वृक्ष) का एक तत्व है।

.

और भिक्षुओ,जानवरों को "जानवर" क्यों कहा जाता है, या "जानवरों" में समूहित क्यों किया जाता है?

क्योंकि वे भिक्षु हैं, वे बिल्कुल एक जैसे दिखते हैं और एक जैसे व्यवहार करते हैं

क्योंकि भिक्षुओ, सभी भेड़ें बिल्कुल एक जैसी दिखती और व्यवहार करती हैं

क्योंकि भिक्षुओं, वे शेर बिल्कुल एक जैसे दिखते हैं और एक जैसे व्यवहार करते हैं

.

और फिर भिक्षुओ,पेड़ों को "पेड़" क्यों कहा जाता है?

क्योंकि सभी बरगद के पेड़ एक जैसे दिखते और व्यवहार करते हैं

क्योंकि सभी आम के पेड़ एक जैसे दिखते और व्यवहार करते हैं

.

और भिक्षुओ,तो क्या हम यह कह सकते हैं कि ये उपरोक्त सत्ताएं (पशु, वृक्ष) आत्मा द्वारा अर्जित की जाती हैं?

कोई भिक्षु नहीं,आत्मा की यात्रा अहं-चेतना के माध्यम से मानव-रूप को प्राप्त करने या धारण करने से शुरू होती है ताकि वह अंततः निर्वाण और आत्म-साक्षात्कार के मार्ग का अनुसरण करके ब्रह्म में विलीन हो सके।आत्मा पशु शरीर या वृक्ष शरीर के माध्यम से निर्वाण या आत्म-साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर सकती।

.

इसी प्रकार भिक्षुओ;

यदि समूह में मानव-रूप हैं "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोरोगी",तो सबसे पहला सवाल यही उठता है

है"समाजविरोधियों/आत्महत्यारों/मनोविरोधियों" को एक समूह में क्यों रखा गया है, ठीक उसी तरह जैसे भेड़ और बकरियों को जानवरों के रूप में, बरगद के पेड़ और आम के पेड़ को पेड़ों के रूप में रखा गया है?

.

मैं यहां यह कहने का प्रयास कर रहा हूं कि विशिष्ट लक्षणों वाले मानव रूपों को समाजविरोधियों/आत्महत्या करने वालों/मनोविरोधियों के रूप में वर्गीकृत किया जा रहा है, ठीक उसी तरह जैसे सभी बकरियों को पशुओं के अंतर्गत वर्गीकृत किया जाता है, सभी बरगद के पेड़ों को पेड़ों के अंतर्गत वर्गीकृत किया जाता है।

.

और,भिक्षुओ, सभी "बरगद के पेड़" और "सभी बकरियां" बिल्कुल एक जैसे क्यों दिखते और व्यवहार करते हैं?

क्योंकि जन्म के बाद इन भौतिक रूपों को जो स्वाभाविक चेतना दी जाती है, वह ठीक वैसी ही होती है जैसी अन्य बकरियों और अन्य बरगद के पेड़ों को दी जाती है।

.

और, जैसे सभी बरगद के पेड़ और सभी बकरी जानवर एक ही तरह से व्यवहार करते हैं और दिखते हैं, ये समाजोपथ / नार्सिसिस्ट / साइकोपैथ बिल्कुल उसी तरह से व्यवहार करते हैं, हालांकि वे दिखने में मानव रूप में हैं, उनके रंग-रूप अलग हैं, लेकिन जैसे जानवरों और पेड़ों में निश्चित चेतना होती है और वे आत्मा द्वारा प्राप्त नहीं होते हैं, उसी तरह, इन मानव रूपों की श्रेणी में

"समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोविरोधियों" को निश्चित चेतना प्रदान की जाती है और चूंकि वे आत्मा द्वारा अर्जित नहीं होते, इसलिए वे बिल्कुल उसी तरह व्यवहार करते रहते हैं, जैसे सभी जानवर और पेड़ एक ही तरह से व्यवहार करते हैं।

.

भिक्षुओ; आपको ऐसे लोगों से मिलना चाहिए जो इन समाजविरोधियों/आत्महत्यारों/मनोविरोधियों के आदी हैं, और वे आपको बताएंगे कि ये राक्षस बिल्कुल एक ही तरह से व्यवहार करते हैं, चाहे कुछ भी हो, और सिर्फ इसलिए कि वे मानव रूप में हैं और पशु रूप में नहीं हैं, हम भ्रमित हो जाते हैं और उन्हें मानव के रूप में देखते हैं, हालांकि, मेरी राय में उन्हें गैर-मानव रूपों के अंतर्गत नहीं रखा जाना चाहिए।

.

सभी मानव रूप आत्मा द्वारा प्राप्त किए जाते हैं, और आत्मा गैर-मानव रूपों को "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोरोगी" की श्रेणी में पहचानती है, इसलिए उन्हें प्राप्त नहीं करती, क्योंकि वे जानते हैं कि उनका पूरा जीवन चक्र बर्बाद हो जाएगा यदि वे मानव रूप प्राप्त करते हैं, जो वास्तव में मानव रूप की आड़ में एक पशु रूप है।

मानव रूप जो वास्तव में "समाजविरोधियों/नार्सिसिस्टों/मनोविरोधियों" की श्रेणी में आने वाले पशु रूप हैं, आत्मा द्वारा प्राप्त नहीं किए जा सकते, क्योंकि आत्मा केवल मानव रूप ही प्राप्त कर सकती है, मानव-रूप के वेश में पशु रूप नहीं, ताकि वह निब्बाण और आत्म-साक्षात्कार की अपनी यात्रा पूरी कर सके और अंततः ब्रह्मा में विलीन हो सके।

+ + + + +

स्वप्न अर्थात स्वप्न-चेतना की व्याख्या

"4 आर्य सत्य"/12 आश्रित कड़ियाँ/स्व के 5 तत्व

और "वातानुकूलित चेतना" - मार्च-15-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षुओ, स्वप्न एक बहुत ही प्रबल चेतना की अभिव्यक्तियाँ हैं जो हमारे मन में जन्म ले चुकी है। और,"मजबूत चेतना का निर्माण कैसे होता है?"कृपया आप मेरे पिछले ब्लॉग पोस्ट पढ़ सकते हैं।

.
कुछ सपनों के उदाहरण हैंकामुक सपने, भयभीत सपने, सपने में क्रोध, टकराव के सपने,और इसी तरह। ।

अब भिक्षुओ, मुझे आपको एक बहुत "सकल उदाहरण",क्योंकि मैं सोचता हूँ कि यद्यपि यह उदाहरण स्थूल है, फिर भी स्वप्न प्रक्रिया के प्रकटीकरण को समझाने का यह सबसे सरल तरीका है।

.
आइए हम एक मजबूत कामुक इच्छा वाले सपने का उदाहरण लें जिसे हमने अपने छोटे दिनों में अनुभव किया था जो "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" के गठन में प्रकट हुआ;

.
. 2 कानून जिन्हें हम DREAM प्रक्रिया को समझने के लिए लागू करते हैं;
1) "चार आर्य सत्यों का नियम"-दुख, दुख का कारण, दुख का निवारण, तथा दुख निवारण का मार्ग

2)सभी "वातानुकूलित चेतना"।कुछ समय तक उठो-बने रहो और तब तक रुको जब तक कि वे अपनी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार हल न हो जाएं/ चेतना अपने जन्म के दौरान कैसे प्रोग्राम की जाती है, वह अभिव्यक्ति प्रक्रिया को निर्धारित करती है।
.

. ""चार महान सत्यों का नियम"
1-दुख-विचार/स्वप्न प्रक्रिया के माध्यम से कामुक-इच्छा का सृजन और तत्पश्चात मुक्ति से कामुक-इच्छा-विचार-चेतना का निर्माण होता है।

2-दुख का कारण-इसकी उत्पत्ति कामुक इच्छाओं पर लगातार ध्यान देने में निहित है, जो शरीर के भीतर मजबूत कामुक-शारीरिक-संवेदनाओं को ट्रिगर करती है। 3-दुख का निवारण-समाप्ति तब मानी जाती है जब कामुक-इच्छा को कामुक विचार प्रक्रिया के साथ-साथ हस्तमैथुन की स्वैच्छिक क्रिया के माध्यम से मुक्त किया जाता है, क्योंकि मजबूत शारीरिक संवेदनाएं कामुक-विचार-प्रक्रिया के माध्यम से हस्तमैथुन की स्वैच्छिक क्रिया की आवश्यकता को ट्रिगर करती हैं

4-दुख निरोध का मार्ग-'कामुक-इच्छा-विचार-चेतना' की समाप्ति का मार्ग, विचार प्रक्रिया की अभिव्यक्ति है

कामुक छवियों के साथ हस्तमैथुन की स्वैच्छिक शारीरिक क्रिया की ओर अग्रसर होना।

.
भिक्षुओ; यह एक "सशर्त चेतना",एक बहुत मजबूत कामुक-इच्छा से ग्रस्त, जैसा कि हममें से अधिकांश ने अपने युवा दिनों में अनुभव किया है, जहां व्यक्ति कई बार "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" के उपरोक्त कार्य में लिप्त हो जाता है और इस प्रकार अब इस प्रक्रिया का गुलाम बन जाता है जब तक कि "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" का समाधान समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के माध्यम से नहीं हो जाता।

.
अब, आइये कामुक स्वप्न प्रक्रिया पर वापस आते हैं, जहां व्यक्ति नींद के दौरान कामुक स्वप्न में चला जाता है और स्वप्न प्रक्रिया के माध्यम से कामुक इच्छाओं से मुक्ति पाता है;-

.
अब, कामुक स्वप्न "कामुक-इच्छा-विचार चेतना" की अभिव्यक्ति है, जहाँ किसी तरह से '4-आर्य-सत्य' का तीसरा चरण, जो समाप्ति की ओर ले जाता है, वह स्वैच्छिक कार्य नहीं किया जा रहा है, और इस प्रकार, यद्यपि कामुक-इच्छा-विचार चेतना" का उदय जारी है, लेकिन स्वैच्छिक कार्य [4 आर्य सत्यों का तीसरा और चौथा चरण], जो इसकी समाप्ति की ओर ले जाएगा, गायब है।

.
भिक्षुओ,मस्तिष्क अनुभव करता है,मस्तिष्क अनुभव करता है कि उत्पन्न हुई "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" का समाधान "वातानुकूलित चेतना" के सिद्धांत द्वारा किया जाना चाहिए और "चार आर्य सत्यों" के तीसरे और चौथे अधिनियम द्वारा, इस वातानुकूलित चेतना की समाप्ति प्राप्त की जानी चाहिए, जो अब एक दुःख है।

.
इस मामले में भिक्षुओं; मस्तिष्क फिर "4 महान सत्य" के तीसरे और चौथे अधिनियम को लेता है, और अपनी खुद की "अभिव्यक्ति" प्रकट करता हैस्वप्न अनुक्रम, जैसा कि ऊपर दिए गए 4-महान-सत्यों के चरण-3 के दौरान किया गया होगा"जहां कामुक छवियां बनाई जाती हैं और सपने के अंदर लाई जाती हैं, और वे मूल रूप से नाम-रूप को "4-आर्य-सत्य" चरण 3 और चरण 4 को पूरा करने में मदद करती हैं, हस्तमैथुन के स्वैच्छिक कार्य द्वारा, जहां इस काम को करने के लिए कामुक छवियां शामिल होती हैं,और जैसे ही चारों आर्य सत्य चरण पूरे हो जाते हैं, स्वप्न समाप्त हो जाता है, व्यक्ति मूल दुनिया में वापस आ जाता है।

.
.
अब भिक्षुओ;उपरोक्त उदाहरणों के सिद्धांत से,मैं यह समझने का काम आप पर छोड़ता हूं कि भयभीत करने वाले सपने क्यों आते हैं, क्रोध भरे सपने क्यों आते हैं, सपनों में टकराव क्यों होता है, इत्यादि।

.

.

और इससे पहले कि मैं भूल जाऊं, स्वप्न प्रक्रिया के प्रकटीकरण का कारण क्या है?

इस प्रकार, स्वप्न प्रक्रिया असंकल्पित संकल्प की अभिव्यक्ति है।सशर्त चेतना" या सटीक रूप से कहें तो "अधूरे 4 आर्य सत्य चरण जिन्हें यह सशर्त चेतना खोज रही है", जो शारीरिक संवेदनाओं को सक्रिय करता है, जिससे नींद के दौरान स्वप्न अनुक्रम का निर्माण होता है, जहां व्यक्ति को उसी स्थिति की एनिमेटेड छवियों के साथ एक प्रकट स्वप्न अनुक्रम से गुजरना पड़ता है, जो विशिष्ट "सशर्त-चेतना" के अंदर सशर्त होती है, जो स्वप्न प्रक्रिया का कारण बनती है।

.

.

भी;आइये 12 आश्रित कड़ियों या आश्रित कड़ियों के नियम के माध्यम से "कामुक-इच्छा-विचार-चेतना" के निर्माण को समझें:

यदि चेतना है अर्थात कामुक-इच्छा-विचार-चेतना

6 सेंस मीडिया के साथ NAME_FORM है,
कामुक इच्छाओं के विचारों के माध्यम से, मस्तिष्क के साथ संपर्क होता है संपर्क के माध्यम से भावनाएं उत्पन्न होती हैं

भावना शरीर की संवेदनाओं का कारण है (कामुक कार्य में लिप्त होने की इच्छा)

शारीरिक संवेदनाओं के परिणामस्वरूप चिपकना (संवेदनाएं यहां प्रबल हो गई हैं, अब पीछे लौटने का कोई रास्ता नहीं है)
चिपकना बनने का कारण है (हस्तमैथुन का स्वैच्छिक कार्य) बनना चेतना के जन्म का कारण है जिसे "कामुक-इच्छा-विचार चेतना" भी कहा जाता है।

और यदि जन्म है, तो वृद्धावस्था भी है, अर्थात् विषय-इच्छा-विचार-चेतना का निरन्तर जारी रहना, जब तक कि उसका समाधान न हो जाए।
.
.

इसके अलावा, आइए "5-खंडों या स्वयं के 5 तत्वों" के माध्यम से कामुक-इच्छा-विचार-चेतना को समझें;

5 स्व के समुच्चय (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, इच्छापूर्ण कार्य,चेतना)

फॉर्म= "कामुक इच्छा"

भावना=शरीर के माध्यम से कामुक कृत्य में लिप्त होने के लिए मजबूत संवेदनाओं को ट्रिगर करता है

धारणा =यहाँ, मस्तिष्क यह अनुभव करता है कि अब एक विचार प्रक्रिया अर्थात् स्वप्न प्रक्रिया की आवश्यकता है जो इच्छापूर्ण कार्य की ओर ले जाती है।

स्वैच्छिक कार्य =वास्तविक हस्तमैथुन क्रिया इच्छा की समाप्ति का संकेत देने के लिए की जाती है

चेतना=उपरोक्त चरणों के साथ वातानुकूलित चेतना अब संज्ञानित है।

और चूँकि यह चेतना सशर्त है, यह समय-समय पर उभरती रहेगी, जब तक कि इसे ऊपर बताए गए चरणों के अनुसार या समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन के माध्यम से हल नहीं कर लिया जाता।

+ + +

ब्रह्म और आत्मा - मार्च-17-2024

+ +

स्वामी जी,

हाँ, हम सभी "ब्रह्म" हैं, क्योंकि "ब्रह्म" इस ब्रह्मांड में मौजूद प्रत्येक इकाई में मौजूद तत्वों में से एक है।

.

भिक्षुओ,

यदि किसी व्यक्ति के पास एक अस्तबल है जिसमें सैकड़ों घोड़े हैं और ये घोड़े उस व्यक्ति के सीमित स्थान में स्वतंत्रतापूर्वक घूमते हैं तो वे आनंदपूर्वक खाते-पीते, दौड़ते और रहते हैं।

एक दिन भिक्षुओ, घोड़ों में से एक को किसी अन्य व्यक्ति को बेच दिया जाता है, और अब यह घोड़ा उस व्यक्ति का है जो इस पर सवारी करेगा, इसे खिलाएगा, और इस जानवर के मरने तक इससे अनुभव प्राप्त करेगा।

.

उसी प्रकार भिक्षुओ,

"ब्राह्मण",ब्रह्माण्ड में उत्पन्न प्रत्येक सत्ता में एक तत्त्व विद्यमान है, तथा यद्यपि ब्रह्म उनका स्वामी है, " ब्रह्म कभी भी इन सत्ताओं के साथ "अहंकार" नहीं बनाता।और फिर एक दिन, इन जीवित संस्थाओं में से एक (ज्यादातर मानव रूप) आत्मा द्वारा प्राप्त की जाती है, तब से, आत्मा इस मानव प्राणी (सभी 6 इंद्रिय माध्यम) पर सवार होती है, आत्मा इस प्राप्त शरीर के माध्यम से भौतिक दुनिया और निब्बान के मार्ग का अनुभव करती है ताकि भौतिक दुनिया के बंधनों और बंधनों को तोड़ने के बाद, आत्मा वापस जाती है और सर्वोच्च स्व यानी ब्रह्म के साथ विलीन हो जाती है।

.

केवल इस मामले में भिक्षुओं, "आत्मा अर्जित मानव-रूप के साथ अहंकार का निर्माण करती है",प्रकृति के नियम के अनुसार आत्मा अब इस मानव-योनि से केवल भौतिक रूप अर्थात शरीर की मृत्यु के बाद ही मुक्त हो सकती है। और जैसे मनुष्य पहले आत्मा को वश में करता है

घोड़ा-पशु ताकि वह अपनी इच्छा के अनुसार सवारी कर सके, आत्मा को भी अर्जित भौतिक-रूप (6 इंद्रिय माध्यम) को वश में करना चाहिए, ताकि वह निर्वाण की ओर सही मार्ग चुन सके। और जिस तरह से बिना वश में किए घोड़े अपनी मर्जी के अनुसार व्यवहार करते हैं और मालिक के लिए दुख बन जाते हैं, उसी तरह से भिक्षुओं ने बिना वश में किए हुए मानव रूप को प्राप्त कर लिया है, जो आत्मा की निर्वाण की ओर यात्रा को बर्बाद कर देता है या विलंबित कर देता है।

.

मानव-रूपों से उत्पन्न चेतनाएं, जो "आत्मा द्वारा अर्जित नहीं होतीं", सीधे ब्रह्म-चेतना में परावर्तित हो जाती हैं, जिससे ब्रह्म सदैव गैर-अर्जित मानव-रूपों के प्रति सजग रहता है।

.

मानव-रूपों से जो चेतनाएं "आत्मा द्वारा अर्जित" होती हैं, वे पहले आत्मा-चेतना में परावर्तित होती हैं और वहां से ब्रह्म-चेतना में परावर्तित होती हैं, या यह कहा जा सकता है कि मानव-रूपी चेतनाएं "ब्रह्म" और "आत्मा" दोनों में परावर्तित होती हैं।

.

आत्मा ही है जो अहं-चेतना के माध्यम से मानव-रूपों को संचालित करती है।

अन्य सभी अप्राप्त मानव-रूप विशुद्ध रूप से भौतिक जीवन जीते हैं, ठीक पशुओं की तरह, वे खाते हैं, हड़पते हैं और जीवित रहते हैं।

.

कर्म का नियम केवल आत्मा पर लागू होता है, और भूमि का नियम अप्राप्त मानव-योनि पर लागू होता है।

.

भिक्षुओ; आपने देखा होगा कि कुछ ऐसे प्राणी हैं जो कुछ गलत करने के विचार आने पर दूसरे विचार से रोक दिए जाते हैं जो उन्हें बताता है कि यह गलत है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि भौतिक-रूप गलत काम करना चाहता है, लेकिन आत्मा जिसने इसे प्राप्त किया है, उसे उस कार्य की गलत प्रकृति के बारे में सूचित करती है जो वह कर सकता है। इस प्रकार, आत्मा द्वारा प्राप्त मानव-रूप हमेशा कई मानव-रूप जन्म और मृत्यु चक्रों के साथ आत्मा के कई रूपों में संचित आत्मा की बुद्धि द्वारा निर्देशित होते हैं।

.

आत्मा द्वारा प्राप्त न किए गए मानव-रूपों के साथ ऐसा नहीं है। जब उनके मन में गलत काम करने का विचार आता है, तो उन्हें केवल आस-पास की परिस्थितियों, उनके कार्यों के प्रति आस-पास के लोगों की प्रतिक्रियाओं और देश के कानून द्वारा रोका जाता है जो उन्हें इन गलत कामों को करने से डरते हैं।

+ + + +

प्रहरी प्राणी बनाम जड़ वस्तुएँ // जड़-निर्जीव वस्तुओं की चेतना बनाम सजीव संस्थाओं की चेतना - मार्च-18-2024
+ + + + + + + + + + + + + +

भिक्षु;

प्रत्येक जीव या जड़-निर्जीव वस्तु चेतना के समूह से बनी है।

चेतना को केवल आत्म-अहंकार के रूप में आंतरिक दृष्टि में ही प्रतिबिंबित किया जा सकता है, जिसका अर्थ है कि यदि कोई चेतना की उपस्थिति को नोटिस करना चाहता है तो अस्तित्व के एक तत्व के रूप में आंतरिक दृष्टि आवश्यक है।

.

और भिक्षुओ,वस्तुओं को "जड़-निर्जीव-वस्तु" क्यों कहा जाता है?

क्योंकि वे अनुभव नहीं कर सकते,

और"जड़-निर्जीव-वस्तुएं" क्यों अनुभव नहीं कर सकतीं?

क्योंकि हमारे शरीर में एक इन्द्रिय क्षेत्र के रूप में मस्तिष्क का अभाव है।

.

जिस प्रकार मस्तिष्क मृत व्यक्ति स्वयं "जड़-निर्जीव वस्तु" बन जाता है, उसी प्रकार, पहाड़, चट्टानें, मेज, कुर्सियां और पोडियम भी "जड़-निर्जीव वस्तु" के रूप में देखे जाते हैं, क्योंकि उनमें मस्तिष्क की कमी होती है, जो कि इंद्रिय क्षेत्र का एक हिस्सा है।

.

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान और चेतना ब्रह्म के तत्व हैं। ब्रह्म अर्थात सर्वोच्च आत्मा में अहंकार अनुपस्थित है।

आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और "अहंकार" आत्मा और जीवित संस्थाओं यानी जीवित-भौतिक-चेतना के तत्व हैं।

.

जड़ वस्तुओं या जड़-निर्जीव-वस्तुओं में कोई "आंतरिक दृष्टि, ज्ञान या अहंकार" नहीं होता, केवल एक ही तत्व होता हैचेतनाअर्थात जड़-निर्जीव-वस्तुएँ-चेतना, और कोई इन्द्रिय क्षेत्र नहीं हैं। इस प्रकार, प्रतिबिंबित करने के लिए कोई तंत्र उपलब्ध नहीं हैचेतना और उसकी उपस्थिति को स्वीकार करें

स्वयं जो है "जड़-निर्जीव-वस्तु" आंतरिक दृष्टि के अभाव के कारण, जो इसकी उपस्थिति की घोषणा करने वाले आवश्यक तत्वों में से एक है।

.

भिक्षुओ, इंद्रिय क्षेत्रों में से एक के रूप में मस्तिष्क की आवश्यकता चेतना में होने वाले परिवर्तनों को चिह्नित करने के लिए होती है, जिन्हें जीवित प्राणियों के मामले में स्वयं की आंतरिक दृष्टि और उच्चतर आत्मा में प्रतिबिंबित किया जाना चाहिए। मस्तिष्क भिक्षुओ को अनुभव करता है, और मस्तिष्क जो अनुभव करता है वह स्वयं की आंतरिक दृष्टि और उच्चतर आत्मा (ब्राह्मण) की आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिंबित होता है।

.

जड़-निर्जीव-वस्तुओं के मामले में, आंतरिक दृष्टि, इंद्रिय क्षेत्र और मस्तिष्क की कमी के कारण चेतना को "जड़-निर्जीव-वस्तुओं" में प्रतिबिंबित करने के लिए ऐसा कोई तंत्र नहीं है। लेकिन यह जड़-निर्जीव-वस्तु-चेतना ब्रह्म में वापस प्रतिबिंबित होती है क्योंकि ब्रह्म के पास ब्रह्म-आंतरिक दृष्टि, ब्रह्म-ज्ञान और ब्रह्म-चेतना है, और ब्रह्मांड की सभी रचनाएँ ब्रह्म की हैं और इस प्रकार, ब्रह्म हमेशा जड़-निर्जीव-वस्तु-चेतनाओं के बारे में जागरूक रहता है।

.

केवल ब्रह्म, आत्मा और जीवित-भौतिक-सत्ता-चेतनाएं ही अपने अस्तित्व के बारे में अपनी आंतरिक दृष्टि के माध्यम से जानती हैं, जहां समग्र-चेतनाएं प्रतिबिंबित हो रही हैं।

जड़ निर्जीव वस्तुओं में केवल चेतना होती है, तथा अन्य तत्वों या आंतरिक दृष्टि के अभाव में उन्हें अपने अस्तित्व का ज्ञान कराने के लिए कोई तंत्र नहीं होता।

.

यदि आपके पास आँख नहीं है तो क्या आप एक प्राणी के रूप में देख सकते हैं?

इसी प्रकार, सभी "जड़-निर्जीव-वस्तुएं" आंख या आंतरिक दृष्टि की कमी के कारण अपनी उपस्थिति महसूस नहीं कर सकती हैं।

+ + + +

विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ बॉडी स्कैन {पीड़ित या वातानुकूलित चेतना का मास संपादक] के पीछे आध्यात्मिक विज्ञान - मार्च-19-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + + +

* * कृपया मेरे पिछले ब्लॉग पोस्ट या लेख में मेरी पोस्ट - चेतना को कैसे शुद्ध करें पढ़ें **

* * मन [मानसिक विषयवस्तु], पदार्थ {शरीर की संवेदनाएं], और घटना [सांसारिक अंतःक्रियाएं] से परे जाने के लिए, सबसे पहले शुद्धिकरण सीखना होगा
चेतना की तकनीक के माध्यम सेविपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ शारीरिक स्कैन जो जन्म से लेकर आज तक अज्ञानता द्वारा संचित हुआ है**

भिक्षु;

विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ बॉडी स्कैन को विपश्यना पाठ्यक्रमों में सिखाया जाता है। हम में से कई लोग इस तकनीक के पीछे की शक्ति, क्षमता या जादू को जाने बिना ही इसे करते हैं।

भिक्षुओ, मैं आपसे कहता हूँ; एक बार इस तकनीक के पीछे के आध्यात्मिक विज्ञान को समझ लिया गया और पोषक चेतना को समझ लिया गया, तो फिर भगवान के कथन के अनुसार, कहने के लिए कुछ भी शेष नहीं रह जाता।

.

भिक्षु;

हम चेतनाओं का एक समूह हैं, शरीर के भीतर निर्मित लाखों चेतनाएं, और सटीक रूप से कहें तो चेतनाएं स्वयं के 5 तत्वों से उत्पन्न होती हैं, जिन्हें 6 इंद्रिय माध्यमों (आंखें-दृश्य देखना, कान-सुनना, नाक-सूंघना, जीभ-स्वाद लेना, मस्तिष्क-धारणा और विचार तथा शरीर-स्पर्श) के माध्यम से एक विशिष्ट घटना के लिए संचित किया जाता है।

.

भिक्षु;

हृदय एक घटना है, गुर्दे एक घटना हैं, यह भौतिक रूप अर्थात् शरीर एक घटना है, आंखें एक घटना हैं, इत्यादि।

विचार एक घटना है, स्वयं के सभी 5 तत्व एक घटना हैं, रूप (भौतिक या तार्किक) एक घटना है, 6 इंद्रिय माध्यमों के माध्यम से भावनाएं एक घटना हैं, मस्तिष्क के माध्यम से धारणाएं एक घटना हैं, स्वैच्छिक कार्य/निर्माण/निर्माण (मानसिक, वसंत और शारीरिक) एक घटना है और इन तत्वों से उत्पन्न संज्ञान चेतना भी एक घटना है।

दैनिक जीवन में सांसारिक अंतःक्रियाएं भी एक घटना है और इस घटना से विभिन्न चेतनाओं का ज्ञान होता है।

.

एक बार निर्मित सभी वातानुकूलित या पीड़ित चेतनाओं में एक विशेषता होती है जो उन्हें उत्पन्न करती है, कुछ समय तक बनी रहती है (अस्थायी प्रकृति)

चेतनाएँ) समय-समय पर रुकती रहती हैं, जब तक कि वे आनन्दमय रूप या तटस्थ रूप में परिवर्तित नहीं हो जाती।

.

अब भिक्षुओ;दुःख का कारण क्या है?

चूँकि अब हम जानते हैं कि हम जो कुछ भी करते हैं, हम हर पल और हर बातचीत के दौरान चेतना का निर्माण कर रहे हैं। और भिक्षुओं, इन चेतनाओं की विशेषता आनंदमय या तटस्थ होनी चाहिए ताकि उन्हें 'दुख' के रूप में लेबल न किया जाए, लेकिन वास्तविक जीवन में अज्ञानता के कारण हम लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा और वे) और आसक्ति का निर्माण करना जारी रखते हैं और यही कारण है कि सभी चेतनाएँ जो बन रही हैं वे पीड़ित या वातानुकूलित हैं।

.

अब चेतना का वह गुण जो उसे उत्पन्न और विलुप्त करता है, वही मन और शरीर पर पड़ने वाले उसके प्रभाव के लिए जिम्मेदार है।

यदि भय उत्पन्न होता है, तो यह शरीर में ठंडक और अन्य संवेदनाएं पैदा करता है।

यदि चिंता उत्पन्न होती है, तो यह शरीर पर चिंताजनक भावनाएं और अन्य संवेदनाएं पैदा करती है।

इसी प्रकार, शरीर की क्षति भी हमारे लिए चेतना के रूप में परिलक्षित होती है, और इनके प्रति हमारी प्रतिक्रियाएं विभिन्न अन्य चेतनाओं का निर्माण करती हैं और इस प्रकार हम हमेशा प्रतिक्रिया करते हैं और अपने लिए दुख पैदा करते हैं।

.

"विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ बॉडी स्कैन",के रूप में लेबल किया जा सकता है "इन चेतनाओं के जन संपादक",जहाँ हम इन चेतनाओं को आनंदमय या तटस्थ रूप में बदल देते हैं ताकि उनके उत्पन्न होने पर हम उनसे प्रभावित न हों।

जैसे किसी कम्प्यूटर में लाखों नाम-रूपों का डाटा संग्रहित होता है, यदि लाखों नाम-रूपों के पता क्षेत्र/स्तंभ में कोई त्रुटि हो, जहां शहर को रिक्त छोड़ दिया गया हो या गलत तरीके से किसी अन्य पाठ के रूप में लेबल किया गया हो, तो कोई भी व्यक्ति एक सॉफ्टवेयर प्रोग्राम लिखकर इन सभी लाखों अभिलेखों को सही शहर के नाम के साथ कुछ ही सेकंड में अद्यतन कर सकता है, उसी प्रकार भिक्षुओं की; अज्ञान के कारण जन्म से लेकर आज तक निर्मित बद्ध या पीड़ित चेतनाएं, विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान अर्थात शरीर स्कैन की तकनीक के माध्यम से उनके क्लेशों से शुद्ध हो जाती हैं।

.

प्रकृति का नियम इन सभी वातानुकूलित चेतनाओं को मन और शरीर की सतह पर लाता है, और जैसे ही वे उभरते हुए दिखाई देते हैं, हम तुरंत उन पर नियंत्रण कर लेते हैं।

इन चेतनाओं पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के कारकों का प्रयोग करें, तथा उन्हें उनके क्लेशों से शुद्ध करें, तथा उन्हें वातानुकूलित या पीड़ित चेतनाओं से आनंदमय या तटस्थ विशेषताओं में परिवर्तित करें।

.

"वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता वे दो साधन हैं जिनका उपयोग विपश्यना ध्यान की धम्म शिक्षाओं में किया जाता है"

.

सामान्यतः, भिक्षुओ, जब "विपश्यना अन्तर्दृष्टि ध्यान उर्फ शारीरिक स्कैन" करते हैं; शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं उर्फ चेतनाओं का निरीक्षण करने के लिए अन्तर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना शारीरिक स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं तथा चेतनाओं का निरीक्षण करने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा:-

.

जिस प्रकार, "जलते अंगारों पर चलते समय, एक क्षण भी रुके बिना, तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर एक क्षण भी रुका जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति उत्पन्न हुई संवेदनाओं को प्रभावित अंग पर उत्पन्न हुई संवेदनाओं पर आंतरिक दृष्टि से देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि अपनी आंतरिक दृष्टि को अनुभव की जा रही संवेदनाओं पर, धीरे-धीरे और तेजी से, संवेदनाओं से प्रभावित अंग के भीतर धीरे-धीरे घुमाते रहना चाहिए।

.

और; जब कोई संवेदना नहीं मिलती है, तो व्यक्ति केवल सिर से लेकर पैरों तक [हाथों सहित] शरीर को स्कैन करना जारी रखता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर अपनी आंतरिक दृष्टि को धीरे-धीरे और तेज़ी से घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएँ कम न हो जाएँ। आमतौर पर व्यक्ति शरीर के उन स्थानों से शरीर स्कैन शुरू करता है जहाँ कोई संवेदना नहीं है, फिर संवेदना से प्रभावित शरीर के हिस्से पर आंतरिक दृष्टि को चलाता है और मैन्युअल स्कैन के लिए शरीर के अंगों को स्कैन करते समय बिना किसी संवेदना वाले शरीर के हिस्से पर समाप्त होता है।

* /

/*

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता क्या हैं?

एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक, तटस्थ भाव से, सभी चीजों को वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (चेतना, घटना, संवेदना, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा, भ्रम या प्रतिक्रिया उत्पन्न न करके पूर्ण समता बनाए रखता है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक, तटस्थ भाव से, सभी चीजों को वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (चेतना, घटना, संवेदना, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा, भ्रम या प्रतिक्रिया उत्पन्न न करके पूर्ण समता बनाए रखता है।

पर्यवेक्षक पृथक रहता है और किसी भी चीज़ से चिपकता नहीं है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक पृथक जागरूकता लागू करता है।

.

यह समझा जाता है कि जब कोई प्रतिक्रिया करता है, तो वह संस्कार या मानसिक विकार उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करता है, कि बाहरी वस्तुओं या घटनाओं के साथ हर बातचीत, लालसा या घृणा, भ्रम और आसक्ति को जन्म नहीं देनी चाहिए, तो उसने समता को समझ लिया है। इस प्रकार, किसी को जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करनी चाहिए और बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों, संवेदनाओं या चेतनाओं के साथ किसी भी घटना या बातचीत पर प्रतिक्रिया करने या घृणा पैदा करने से बचना चाहिए, और ऐसा करते समय वह सुनिश्चित करता है कि किसी भी तरह की लालसा या घृणा पैदा न हो, यह समता है जैसा कि साधक द्वारा समझा जाता है।

* /

+ + + +

आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से कौन सी वास्तविकता उजागर होती है? मार्च-20-2024

+ +

ब्रह्म एक सृजनकर्ता है, और इस प्रकार प्रत्येक सृजन में ब्रह्म अस्तित्व के तत्वों में से एक है।

अब,हमारी सच्ची वास्तविकता [परम वास्तविकता] क्या है?

.

सत् चित आनन्दं उर्फ "सत्य चेतना आनन्द", "वास्तविकता चेतना आनन्द", या "अस्तित्व चेतना आनन्द"।

- अर्थ संबंधित वेब साइटों से लिया गया यूआरएल:

सात इसस कहत ह? जो तीनो कालो म जीवित ह.इ इचत हा?ै जो आन प ह।ै आनन्दं हा हा?ऐ जो सखु प ह.इ —त बोध, ठीक 16.2-16.4

.

सत्: सत्य, पूर्ण सत्ता या अस्तित्व - जो स्थायी और अपरिवर्तनीय है

चित्: चेतना, समझ और बोध

आनन्द: परमानंद, शुद्ध प्रसन्नता, खुशी और कामुक सुख की स्थिति

.

परम सत्य अर्थात सत्-चित्-आनंद का अनुभव करना आध्यात्मिक यात्रा का अंतिम लक्ष्य है।

.

अतः भिक्षुओ, जब हम आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर होते हैं, और जब हम मन अर्थात मानसिक विषय-वस्तु अर्थात चेतना, पदार्थ (शरीर-शरीर संवेदनाएं) और घटना (सांसारिक अंतःक्रिया) से परे होते हैं, और जब हम धीरे-धीरे उन बंधनों को तोड़ते हैं जो हमें 6 इंद्रिय माध्यमों से उत्पन्न भौतिक प्रकृति से बांधते हैं, और जब एक बार भौतिक दुनिया के सभी बंधन और मिथ्यात्व को समझ लिया जाता है, मन, पदार्थ और घटनाएं पार हो जाती हैं, तब सत्-चित-आनंद के रूप में परम सत्य "अस्तित्व, चेतना, आनंद" के रूप में प्रकट होता है, जो हमारा सच्चा स्वभाव अर्थात ब्रह्म है।

.

+ + + +

नव निर्मित चेतना को आंतरिक दृष्टि तक कैसे पहुंचाया जाता है? - मार्च-21- 2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

मस्तिष्क भौतिक रूप में नए परिवर्तनों को अनुभव करता है और ये नए परिवर्तन नई चेतनाएं हैं, जिन्हें भौतिक रूप की आंतरिक दृष्टि और साक्षी शरीर की आंतरिक दृष्टि के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए, जब भी नई चेतनाएं निर्मित होती हैं।

.

यदि सड़क पर चलते समय, कोई अपने पैर के अंगूठे को किसी कठोर सतह पर टकराता है, और इस प्रकार "नई चोटिल पैर की चेतना" का निर्माण होता है, जो दर्द / सुन्नता / झुनझुनी / कंपन / धड़कन आदि के रूप में कई चेतनाओं का समूह है। पृष्ठभूमि में, शरीर पर चोटिल पैर के अंगूठे के स्थान पर स्वयं के कई नए तत्व बन रहे हैं, जिसे बाद में "नई चोटिल पैर की चेतना" के रूप में पहचाना जाता है, और भिक्षुओं, चेतनाएं इसलिए शरीर के ठीक उसी स्थान पर मौजूद होती हैं जहां वे स्वयं के कई नए तत्वों या 5 खंडों के रूप में बनती हैं।

.

और, जैसे-जैसे नई चेतनाएं निर्मित होती हैं, उन्हें मस्तिष्क द्वारा ग्रहण कर लिया जाता है, जो तब निर्मित हो रही नई चेतनाओं के बारे में आंतरिक दृष्टि को सूचित करता है, और इस प्रकार वे साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि के लिए उपलब्ध हो जाते हैं, जहां अर्जित भौतिक रूप से निर्मित अहंकार के कारण साक्षी रूप को "नई आहत चेतना" का अनुभव कराया जाता है, जैसा कि भौतिक रूप द्वारा महसूस या अनुभव किया जा रहा है।

.

अब,आइए समझते हैं कि "नई चोटिल पैर की चेतना" स्वयं के 5 तत्वों के माध्यम से साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि में कैसे प्रतिबिंबित होती है;

.

1)

फॉर्म='नई चोट पैर की अंगुली चेतना-1-दर्द' (यह चोटिल पैर के अंगूठे के स्थान पर नवगठित चेतना के भीतर 'अवचेतन' है')

भावनाएँ= 'फॉर्म का संपर्क किसके साथ किया जाता हैदिमाग,जो 6 इन्द्रिय माध्यमों में से एक है"

धारणा= '"नई चोटिल पैर की अंगुली चेतना" के रूप में सामग्री-रूप-पैर की अंगुली-स्थान में परिवर्तन किए जा रहे हैं-1-दर्द"

स्वैच्छिक कार्यगठन की उर्फ समझ "नयाHURT-TOE-CONSCIOUSNESS-1-PAIN अब उपलब्ध है"आंतरिक दृष्टि में वापस प्रतिबिंबित होने के लिए' प्रदर्शन किया जाता है

और उपरोक्त चार तत्वों से 'नई आहत पैर की चेतना' का ज्ञान होता है और फिर वह साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिंबित होती है।

.

2)

फॉर्म='नई चोट पैर की अंगुली चेतना-2- सुन्नता' (यह चोटिल पैर के अंगूठे के स्थान पर नवगठित चेतना के भीतर 'अवचेतन' है')

भावनाएँ= 'फॉर्म का संपर्क किसके साथ किया जाता हैदिमाग,जो 6 इन्द्रिय माध्यमों में से एक है"

धारणा= '"नई चोटिल पैर की अंगुली चेतना" के रूप में सामग्री-रूप-पैर की अंगुली-स्थान में परिवर्तन किए जा रहे हैं-2-सुन्नता"

स्वैच्छिक कार्यगठन की उर्फ समझ "नयाचोट-पैर-चेतना-2-सुन्नता"अब वापस प्रतिबिंबित होने के लिए उपलब्ध है' प्रदर्शन किया जाता है

और उपरोक्त चार तत्वों से 'नई आहत पैर की चेतना' का ज्ञान होता है और फिर वह साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिंबित होती है।

.

इस प्रकार, "नई चोट पैर की अंगुली चेतना "एकसकलकई उप-आहत पैर की चेतना (1&2 जैसा कि ऊपर बताया गया है),एक शीर्षक के अंतर्गत मान्यता प्राप्त।

.

भिक्षुओ, चेतना या भौतिक रूप में परिवर्तन प्रत्येक मिलीसेकंड में उत्पन्न होते हैं और समाप्त हो जाते हैं और ये आंतरिक दृष्टि में वापस प्रतिबिंबित होते हैं, जिससे साक्षी रूप हमेशा अर्जित भौतिक रूप में हो रहे परिवर्तनों के बारे में जागरूक रहता है।

.

और जबमस्तिष्क मृत हो जाता है, स्व के उपरोक्त 5 तत्वों में बोध संबंध शून्य हो जाता है, और इस प्रकार,इसके बाद कोई भी स्वैच्छिक कार्य नहीं किया जाता है और अचेतनताएँ पहचानी जाती हैं। व्यक्ति जीवित रहते हुए भी COMMA में रहता है, जहाँ कोई भी शारीरिक, मानसिक या मौखिक स्वैच्छिक कार्य नहीं किया जाता है, जो कि अंतिम 2 तत्वों तक पहुँचने के लिए आवश्यक शर्त है [स्वैच्छिक कार्य औरचेतना] की पूर्ति न होने पर, आत्म के पांच तत्वों को पूरा करने के लिए संवेदी माध्यम के रूप में मस्तिष्क के माध्यम से बोध लिंक उपलब्ध कराया जाना चाहिए।

मस्तिष्क-मृत्यु की इस स्थिति में, भिक्षुओ, भौतिक-रूपों-चेतनाओं का साक्षी रूप की आंतरिक दृष्टि पर कोई प्रतिबिंब नहीं बनता है, साक्षी रूप अब निराकार है, लेकिन फिर भी, वह अर्जित शरीर को तब तक नहीं छोड़ सकता जब तक कि अर्जित-भौतिक-रूप की सभी 6 इंद्रिय माध्यम काम करना बंद नहीं कर देते।

+ + + +

विपश्यना तकनीक को कुछ वाक्यों में समझें - मार्च-22-2024

+ + + + + + + + + + + +

जो साधक विपश्यना तकनीक सीखना चाहता है, उसे निम्नलिखित बातों से अवगत होना चाहिए;

.

1) माइंडफुलनेस मेडिटेशन [आनापान या कोई अन्य माइंडफुलनेस मेडिटेशन जिसका पालन शारीरिक कार्यों पर कोई तनाव पैदा किए बिना किया जा सकता है]

2) वस्तुनिष्ठ अवलोकन

3) समभाव

4) स्वयं के 5 तत्व या 5 खंड

5) सतिपत्तन सुत्त

6) 4 आर्य सत्य

7) 8 आर्य मार्ग अर्थात {जीवन के हर क्षेत्र में राग/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा और वे) उत्पन्न न करना)

8) मानसिक विषय-वस्तु / शारीरिक संवेदनाएं / घटना

9) 12 आश्रित लिंक

10) विपश्यना बॉडी स्कैन [अंतर्दृष्टि ध्यान]

11) "विपश्यना बॉडी स्कैन" के साथ स्थिरता पर ध्यान

12) जन्म से लेकर आज तक अज्ञानता द्वारा एकत्रित चेतना को "विपश्यना बॉडी स्कैन" द्वारा कैसे शुद्ध करें।

13) मन से परे कैसे जाएं (मानसिक विषय-वस्तु), शारीरिक संवेदनाएं, घटनाएं)

मानसिक विषय-वस्तु को अ-स्व, शून्य, भ्रम और सिर्फ छवियों के रूप में पार किया जाता है

शरीर की संवेदनाओं का अतिक्रमण किया जा सकता है, जैसे ही उनका उदय होता है, जागरूकता को अनित्य या अनिच्चा के मंत्र पर केन्द्रित कर दिया जाता है, यहां तक कि शरीर की संवेदनाओं के उत्कृष्ट अनुभवों से भी बचना चाहिए और साधक को तुरंत अपना ध्यान अनित्य या अनिच्चा के मंत्र पर केन्द्रित कर देना चाहिए।

सांसारिक अंतर्क्रियाओं से तभी पार पाया जा सकता है जब हम यह सुनिश्चित करें कि "जीवन के हर क्षेत्र में लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा और वे) उत्पन्न न हो।"

14) पृथ्वी के 5 तत्वों और 5 अ-तत्वों या 5 खंडों के बारे में ज्ञान

15) आंतरिक दृष्टि, ज्ञान और चेतना ब्रह्म के तत्व हैं। ब्रह्म अर्थात सर्वोच्च आत्मा में अहंकार अनुपस्थित है।

16) आंतरिक दृष्टि, ज्ञान, चेतना और "अहंकार" आत्मा और भौतिक रूप यानी इस मानव शरीर के तत्व हैं।

17) विपश्यना विषय और चेतना की किसी भी समझ को 4 आर्य सत्यों//आत्म के 5 तत्वों या 5 खंडों//12 आश्रित कड़ियों (विपरीत क्रम के साथ) से होकर गुजरना होगा।

18) साधक को यह सीखना चाहिए कि "सर्वप्रथम चेतना का निर्माण कैसे होता है, उन्हें कैसे पहचाना जाता है और उन्हें कैसे शुद्ध किया जाता है या आंतरिक दर्शन या साक्षी रूप में उपलब्ध कराया जाता है।"

.

"विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ बॉडी स्कैन",के रूप में लेबल किया जा सकता है "इन चेतनाओं के जन संपादक",जहाँ हम इन चेतनाओं को आनंदमय या तटस्थ रूप में बदल देते हैं ताकि उनके उत्पन्न होने पर हम उनसे प्रभावित न हों।

जैसे किसी कम्प्यूटर में लाखों नाम-रूपों का डाटा संग्रहित होता है, यदि लाखों नाम-रूपों के पता क्षेत्र/स्तंभ में कोई त्रुटि हो, जहां शहर को रिक्त छोड़ दिया गया हो या गलत तरीके से किसी अन्य पाठ के रूप में लेबल किया गया हो, तो कोई भी व्यक्ति एक सॉफ्टवेयर प्रोग्राम लिखकर इन सभी लाखों अभिलेखों को सही शहर के नाम के साथ कुछ ही सेकंड में अद्यतन कर सकता है, उसी प्रकार भिक्षुओं की; अज्ञान के कारण जन्म से लेकर आज तक निर्मित बद्ध या पीड़ित चेतनाएं, विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान अर्थात शरीर स्कैन की तकनीक के माध्यम से उनके क्लेशों से शुद्ध हो जाती हैं।

.

प्रकृति का नियम इन सभी बद्ध चेतनाओं को मन और शरीर की सतह पर लाता है, और जैसे ही वे उभरती हुई दिखाई देती हैं, हम तुरंत इन चेतनाओं पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के कारकों को लागू करते हैं और उन्हें उनके क्लेशों से शुद्ध करते हैं और उन्हें बद्ध या बद्ध चेतनाओं से आनंदमय या तटस्थ विशेषताओं में बदल देते हैं।

.

"वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता वे दो साधन हैं जिनका उपयोग विपश्यना ध्यान की धम्म शिक्षाओं में किया जाता है"

.

सामान्यतः, भिक्षुओ, जब "विपश्यना अन्तर्दृष्टि ध्यान उर्फ शारीरिक स्कैन" करते हैं; शरीर पर संवेदनाओं/भावनाओं उर्फ चेतनाओं का निरीक्षण करने के लिए अन्तर्दृष्टि ध्यान/विपश्यना शारीरिक स्कैन विधि के दौरान, संवेदनाओं और भावनाओं तथा चेतनाओं का निरीक्षण करने के लिए निम्नलिखित उदाहरण लागू किया जाएगा:-

.

जिस प्रकार, "जलते अंगारों पर चलते समय, एक क्षण भी रुके बिना, तेजी से चलना चाहिए, और यदि जलते हुए अंगारों पर एक क्षण भी रुका जाए, तो पैर जलने की संभावना रहती है, उसी प्रकार जो व्यक्ति उत्पन्न हुई संवेदनाओं को प्रभावित अंग पर उत्पन्न हुई संवेदनाओं पर आंतरिक दृष्टि से देखता है, उसे संवेदनाओं पर एक क्षण भी रुकना नहीं चाहिए, बल्कि अपनी आंतरिक दृष्टि को अनुभव की जा रही संवेदनाओं पर, धीरे-धीरे और तेजी से, संवेदनाओं से प्रभावित अंग के भीतर धीरे-धीरे घुमाते रहना चाहिए।

.

और; जब कोई संवेदना नहीं मिलती है, तो व्यक्ति केवल सिर से लेकर पैरों तक [हाथों सहित] शरीर को स्कैन करना जारी रखता है, और जैसे ही शरीर के किसी भी हिस्से पर संवेदना महसूस होती है, तो व्यक्ति को प्रभावित शरीर के हिस्से को स्कैन करने के लिए कूदना चाहिए, शरीर के प्रभावित हिस्से के भीतर संवेदनाओं पर अपनी आंतरिक दृष्टि को धीरे-धीरे और तेज़ी से घुमाना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि संवेदनाओं पर एक सेकंड के लिए भी अपनी आंतरिक दृष्टि को न रोकें। यह तब तक दोहराया जाता है जब तक कि संवेदनाएँ कम न हो जाएँ। आमतौर पर व्यक्ति शरीर के उन स्थानों से शरीर को स्कैन करना शुरू करता है जहाँ कोई संवेदना नहीं है, फिर आंतरिक भाग में चलता है

संवेदना से प्रभावित शरीर के हिस्से पर दृष्टि, तथा मैनुअल स्कैन के लिए शरीर के अंगों को स्कैन करते समय संवेदना रहित शरीर के हिस्से पर समाप्त होती है।

* /

/*

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता क्या हैं?

एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बस, तटस्थ होकर, सभी चीजों को वैसे ही देखता है जैसे वे हैं, कोई राय नहीं देता, कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं देता, बातचीत या ध्यान की वस्तु (चेतना, घटना, संवेदना, मानसिक बाधाएं) के प्रति कोई लालसा या घृणा, भ्रम या प्रतिक्रिया पैदा न करके पूर्ण समता बनाए रखता है। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक तटस्थ रहता है और किसी चीज से नहीं चिपकता। एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक तटस्थ जागरूकता लागू करता है।

.

यह समझा जाता है कि जब कोई प्रतिक्रिया करता है, तो वह संस्कार या मानसिक विकार उत्पन्न करता है, लेकिन जब कोई जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करता है, कि बाहरी वस्तुओं या घटनाओं के साथ हर बातचीत, लालसा या घृणा, भ्रम और आसक्ति को जन्म नहीं देनी चाहिए, तो उसने समता को समझ लिया है। इस प्रकार, किसी को जागरूकता के साथ प्रतिक्रिया करनी चाहिए और बाहरी वस्तुओं या व्यक्तियों, संवेदनाओं या चेतनाओं के साथ किसी भी घटना या बातचीत पर प्रतिक्रिया करने या घृणा पैदा करने से बचना चाहिए, और ऐसा करते समय वह सुनिश्चित करता है कि किसी भी तरह की लालसा या घृणा पैदा न हो, यह समता है जैसा कि साधक द्वारा समझा जाता है।

* /

+ + +

'जैसी चेतना' / 'जैसा शरीर' आपको अगले स्वरूप या अगले जन्म में मिलेगा - 23 मार्च 2024

+ + + + + + + + + + +

मोमक्स;

चेतना का निर्माण करते समय हमें सावधान रहना चाहिए, क्योंकि चेतना जो लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से अनुकूलित होती है, उसे स्वयं को या तो शरीर के इस जन्म में या अगले जन्म में या आत्मा के अगले स्वरूप में हल करने के लिए शरीर प्राप्त करना होता है।

मान लीजिए, 'कार के मालिक होने' की चेतना उर्फ "कार-स्वामित्व_चेतना"जन्म होता है, और चूँकि जन्म लेने वाली चेतना के पास इस शरीर के वर्तमान जन्म चक्र में पहले से ही एक नाम-रूप उपलब्ध है, इसलिए यह शरीर के इस जीवन चक्र में उत्पन्न होती रहती है और समाप्त होती रहती है। लेकिन अगर चेतना "कार-

स्वामित्व-चेतना" बहुत मजबूत थी और शरीर की मृत्यु किसी कारण से "कार-स्वामित्व_चेतना" का समाधान किए बिना हुई, तो यह "कार-स्वामित्व_चेतना" अगले जन्म में, मानव-शरीर-रूप की तलाश करेगी, जो लंबित "कार-स्वामित्व_चेतना" का समाधान करने के लिए आवश्यक है क्योंकि केवल मानव-शरीर ही कारें खरीद सकता है।

.

अब, मान लीजिए कि कुत्ते-जानवर के प्रति एक मजबूत लगाव और पसंद बनती है, और एक नाम-रूप अब एक कुत्ते का मालिक है और जानवर के प्रति बहुत मजबूत लगाव रखता है, इस मामले में, भिक्षुओं, जो चेतना बनती है वह कुत्ते के लिए अत्यधिक प्रेम और लालसा से वातानुकूलित होती है और इसलिए यह मजबूत "कुत्ते की चेतना" अगले जन्म में जारी रह सकती है और इसे हल करने के लिए कुत्ते-जानवर के प्रकार के शरीर की तलाश करेगी। प्रकृति कहती है, कि आप जो चाहते हैं/प्यार करते हैं वही आपको मिलेगा, और चूंकि आप कुत्ते से प्यार करते हैं-

यदि तुम अपनी चेतना खो दोगे तो तुम्हें अगले जन्म में कुत्ते का शरीर मिलेगा।

.

भिक्षुओ, सभी प्रकार के जीवन के प्रति करुणा दिखाना एक बात है, लेकिन लालसा और आसक्ति और एक विशिष्ट जीवन-रूप से चिपके रहना विशिष्ट-राहत-रूप का निर्माण करता है- चेतना, और फिर, इस प्रकार की चेतना शरीर के प्रकार की तलाश करेगी जो चेतना की विशेषताओं से मेल खाती है।

.

प्रकृति का नियम यहाँ स्पष्ट है, एक बार जब कोई वातानुकूलित चेतना निर्मित हो जाती है, तो उसे उत्पन्न होना ही होता है, कुछ समय तक बनी रहना होता है, और समाप्त हो जाना होता है, और इसलिए चेतना, जन्म लेने वाली चेतना की विशेषताओं के अनुसार शरीर प्रकार की खोज करती है।

इस प्रकार, पक्षियों की तरह उड़ने की लालसा या पक्षियों के प्रति प्रेम और लगाव, पक्षी-चेतना पैदा करेगा और शरीर की मृत्यु पर यह पक्षी-चेतना दूसरे पक्षी के शरीर की तलाश करेगी और तब तक जारी रहेगी जब तक शरीर की मृत्यु चेतना को समाप्त नहीं कर देती।

इस प्रकार, समुद्र पर सर्फ करने की लालसा या मछली की तरह तैरने का सपना देखने से समुद्री प्राणी-चेतना पैदा होगी और शरीर की मृत्यु होने पर यह समुद्री प्राणी-चेतना किसी अन्य समुद्री प्राणी के शरीर की तलाश करेगी और तब तक जारी रहेगी जब तक शरीर की मृत्यु के बाद चेतना समाप्त नहीं हो जाती।

इस प्रकार, 'एक व्यापारी के रूप में जन्म लेने' की लालसा, 'व्यापारी-चेतना' पैदा करेगी और शरीर की मृत्यु होने पर, व्यक्ति दूसरे मानव-शरीर में पुनर्जन्म लेगा, 'व्यापारी-चेतना' के रूप में, दूसरे मानव-शरीर का शरीर तलाशेगा और तब तक जीवन जारी रखेगा जब तक कि शरीर की मृत्यु के बाद चेतना समाप्त नहीं हो जाती।

.

इसीलिए भिक्षुओ, जिस प्रकार की चेतना आप खोजते हैं या बनाते हैं, वही चेतना-शरीर आपको इस शरीर की मृत्यु के बाद प्राप्त होगा।

.

पुनर्जन्म के कुछ ऐसे मामले भी हैं, जिनमें कई दशकों का अंतराल होता है, और ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि शरीर की मृत्यु के बाद आत्मा, पिछले जन्म चक्र में निर्मित चेतना के शरीर प्रकार की खोज कर रही होती है, और जब तक सभी मजबूत गैर-मानव-चाहने वाली चेतनाओं का समाधान नहीं हो जाता है, जो उन्हें हल करने के लिए गैर-मानव-रूपों की खोज करती हैं, तब तक किसी अन्य मानव-शरीर में आत्मा का पुनर्जन्म या पुनः प्रकटन विलंबित होता है।

.

भिक्षुओ, सावधान रहो, इस जन्म में तुम कौन सी चेतना की खोज कर रहे हो, क्योंकि यही चेतनाएं हैं जो तुम्हारे अगले स्वरूप तथा अगले जन्म चक्रों में तुम्हारे द्वारा धारण किये जाने वाले शरीर का निर्धारण करेंगी।

+ + + +

आत्मा या सिर्फ अस्तित्व चेतना के रूप में? आत्मा की यात्रा बनाम चेतना की यात्रा - मार्च-24-2024

+ + + + + + + + +
+ भिक्षु;

हालाँकि मेरी प्रारंभिक समझ "चेतना के विभिन्न नामों और रूपों के रूप में प्रकट होने" के रूप में स्थापित थी, उनकी विशेषताओं के अनुसारचेतनाशरीर के वर्तमान जन्म चक्र या अस्तित्व-रूप उर्फ चेतना के वर्तमान स्वरूप में अर्जित, फिर भी, मैंने के क्षेत्र में प्रवेश कियाआत्मा अवधारणाताकि मैं आत्मा की अवधारणा और उसकी वास्तविकता को समझ सकूं और उसका अन्वेषण कर सकूं।

.

धन्य भगवान [बुद्ध] द्वारा सिखाए गए अस्तित्व के 3 पहलुओं के बारे में मेरी समझ स्पष्ट है, लेकिन समझ के ये अतिरिक्त क्षेत्र केवल आध्यात्मिक विषयों की विभिन्न अवधारणाओं को खोजने और समझने के लिए किए गए हैं।

.

अब, मैं अभी भी नहीं जानता या समझ पाया हूँ कि आत्मा की अवधारणा सत्य है या नहीं, लेकिन यह अतिरिक्त क्षेत्र है जिसमें मैंने प्रवेश किया है, केवल विभिन्न विषयों के आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रचलित विभिन्न अवधारणाओं को समझने के लिए और इसलिए यह बहुत संभव है कि बुद्ध द्वारा सिखाए गए अस्तित्व के 3 चिह्नों के अलावा अन्य विषयों पर मैं जो कुछ भी लिखूँगा, उसमें मेरे द्वारा अस्तित्व के 3 चिह्नों के अलावा अन्य विषयों पर समझ में त्रुटि होने की अधिक संभावना है, जिन्हें मैंने धन्य बुद्ध द्वारा सिखाई गई विपश्यना की तकनीकों से सीखा है, और इसलिए मैं सभी से इन विषयों को केवल मेरी समझ या मेरे दृष्टिकोण के लिए पढ़ने के लिए कहता हूँ जो सही नहीं भी हो सकता है।

.

अब तक हम बहुत स्पष्ट हैं कि एक भौतिक-रूप है, एक सूक्ष्म रूप है - जिसे भौतिक चेतना और (+) अहंकार चेतना भी कहा जाता है, जो साक्षी चेतना में परावर्तित होता है, और फिर एक कारण रूप है जिसे साक्षी शरीर कहा जाता है, जिसके अपने साक्षी-रूप_आंतरिक दर्शन होते हैं, गुणों के साथ साक्षी-रूप_बुद्धि, साक्षी चेतना और साक्षी-रूप_अहंकार होता है और विभिन्न प्रबल चेतनाएँ जो हम शरीर या भौतिक-रूप के जन्म और मृत्यु के वर्तमान चक्र में एकत्रित करते हैं, और शरीर की मृत्यु के बाद, यह प्रबल चेतना साक्षी रूप में परावर्तित होती है और साक्षी-रूप के अगले प्रकटन तक आगे ले जाई जाती है, इस प्रकार विभिन्न चेतनाएँ साक्षी-फार्म के माध्यम से आगे बढ़ाए गए प्रश्नों को साक्षी-चेतना की विशेषताओं के अनुसार नए निकायों में आगे बढ़ाया जाता है, जिन्हें उनकी विशेषताओं के अनुसार हल करने की आवश्यकता होती है।

.

नीचे दिए गए यूट्यूब यूआरएल में "स्वामी सर्वप्रियानंद" "मुक्ति का मार्ग: आत्मसाक्षात्कार के लिए वेदांतिक तकनीकों का अभ्यास" के बारे में बात करते हैं।

स्वयं को मात्र एक अस्तित्व के रूप में जानना-- "यहाँ कोई आत्मा की अवधारणा नहीं है",वह केवल एक चेतना है, जो नाम-रूपों के रूप में प्रकट होती है और गुणों के अनुसार शरीर धारण करती है।
the चेतनावर्तमान जीवन चक्र में एकत्रित।

.

भिक्षुओ, समुद्र के प्रति लालसा रखने से आपको अगले जन्म में समुद्री जीव का शरीर मिलता है, कुत्ते के प्रति लालसा या आसक्ति रखने से आपको अगले जन्म में कुत्ते-पशु का शरीर मिलता है, व्यापारी या पायलट या मंत्री बनने की चाह रखने से आपको अगले जन्म या योनि में मानव शरीर मिलता है।
वर्तमान जीवन चक्र में एकत्रित प्रबल चेतनाओं के अनुसार विभिन्न नाम-रूपों में शाश्वत चेतना।

.

https://www.youtube.com/live/_9DSRvQFjEE?si=c5LAs55c0BR9tefy

+ + + + +

शरीर के किसी भी अंग का उपयोग क्यों न करें [ध्यान के दौरान शरीर के किसी अंग पर ध्यान दें]

या ध्यान और निरंतर ध्यान के लिए शरीर के कार्य {उदाहरण: सांस] - 24 मार्च 2024

+ +

भिक्षु;

मैंने स्वयं के अनुभव और ज्ञान से, तथा बहुत ही कठिन तरीके से, ध्यान प्रक्रिया के दौरान लम्बे समय तक शरीर के किसी अंग पर ध्यान देने के कारण या हमारे अस्तित्व के लिए महत्वपूर्ण शारीरिक क्रियाकलाप, सांस पर ध्यान देने के कारण अनेक बार कष्ट सहने के बाद यह सीखा है कि किसी भी व्यक्ति को लम्बे समय तक शरीर के किसी अंग या क्रियाकलाप पर ध्यान नहीं देना चाहिए, क्योंकि इससे "संस्कार" या मानसिक अपवित्रता अर्थात् "वातानुकूलित चेतना" उत्पन्न होने की पूरी सम्भावना रहती है।

.

यहां तक कि अंतर्दृष्टि ध्यान या विपश्यना शरीर स्कैन के दौरान भी, हम शरीर पर उत्पन्न होने वाली और समाप्त होने वाली प्रत्येक घटना/संवेदना पर अपनी आंतरिक दृष्टि से चलते हैं, लेकिन हम यह भी सुनिश्चित करते हैं कि एक सेकंड के लिए भी रुकें नहीं, क्योंकि यदि हम किसी दिए गए शरीर स्थान का पता लगाने के लिए रुकते हैं, तो उस संवेदना द्वारा जल जाने की पूरी संभावना होती है, और बदले में, हम अधिक संस्कार या अधिक मानसिक विकार यानि "वातानुकूलित चेतना" पैदा कर सकते हैं।

.

लम्बे समय तक ध्यान करते समय जप शब्द अधिक सुरक्षित लगते हैं, क्योंकि जप शब्द एक चेतना है, जो भौतिक-रूपों के क्षेत्र से बाहर है, और जप के दौरान भी व्यक्ति को इतना सतर्क रहना चाहिए कि जप शब्दों को शरीर के किसी भी अंग या कार्य से न जोड़ा जाए।

.

मुझे यकीन है कि इसी कारण से, मानसिक समस्याओं वाले लोगों को कुछ आध्यात्मिक केंद्रों में पाठ्यक्रमों के लिए नहीं ले जाया जाता है क्योंकि इन आध्यात्मिक केंद्रों ने आध्यात्मिक पाठ्यक्रम के दौरान कुछ साधकों में मानसिक समस्याओं की बढ़ी हुई घटनाओं का अनुभव किया हो सकता है, लेकिन ये आध्यात्मिक केंद्र यह नहीं समझते हैं कि यह उनकी आध्यात्मिक प्रक्रिया के कारण हो रहा है जिसमें लंबे समय तक ध्यान प्रक्रिया के दौरान शारीरिक कार्यों या शरीर के अंगों का ध्यान शामिल होता है और इसके परिणामस्वरूप कुछ प्रतिशत साधकों में मानसिक अशुद्धता होती है।

.

इसलिए भिक्षुओ; मैं समाधि या सचेतनता के अन्य तरीकों का उपयोग करने की सलाह देता हूं, जिनमें लंबे समय तक ध्यान के लिए शारीरिक अंगों या शारीरिक कार्यों को शामिल नहीं किया जाता है।

उदाहरण के लिए, आध्यात्मिक पाठ्यक्रमों में से एक में, वे आपसे हृदय के स्थान पर एक दिव्य प्रकाश स्रोत की कल्पना करने के लिए कहते हैं, यह अभी भी ठीक है क्योंकि आप केवल हृदय के स्थान पर कल्पना किए गए प्रकाश स्रोत पर ध्यान दे रहे हैं और वास्तविक शरीर के अंग यानी इस मामले में हृदय पर ध्यान नहीं दे रहे हैं।

.

इसके अलावा, शरीर से दूर ध्यान स्रोतों की कल्पना (उदाहरण के लिए ध्यान के दौरान आकाश या तारों को देखना) से भी बचना चाहिए, क्योंकि इससे कई मामलों में रक्तचाप संबंधी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

.

मंत्रोच्चार पर ध्यान लगाना या शरीर के भीतर या कुछ फीट की दूरी पर प्रकाश स्रोतों की कल्पना करना, सबसे सुरक्षित तरीके हैं जैसा कि मैंने ध्यान प्रक्रिया के दौरान अनुभव किया है।

.

मुझे अभी तक समाधि के लिए सर्वोत्तम विधि की खोज करनी है, लेकिन मैं इस बात से पूरी तरह आश्वस्त हूं कि किसी को भी लंबे समय तक शरीर के अंगों या शारीरिक कार्यों पर ध्यान नहीं देना चाहिए, क्योंकि इससे संस्कार या मानसिक अपवित्रता अर्थात "वातानुकूलित चेतना" उत्पन्न होने की पूरी संभावना रहती है।

+ + + +

सांस के व्यायाम से सर्दी, खांसी और टिनिटस का समाधान - 26 मार्च 2024 (यह अंतिम और परीक्षित पाठ्य स्क्रिप्ट है)
+ +

यहां हम पहले सांस छोड़ते हैं - दोबारा सांस लेने की इच्छा होने तक उसे रोके रखते हैं - और फिर नीचे बताए गए नियमों के अनुसार सांस लेने और छोड़ने के तीन तरीके अपनाते हैं:

.

नियम:

नियम 1)

आपको यह शब्द अवश्य बोलना चाहिए "राधे"[राध]े,प्रत्येक साँस के साथ राधे का जाप करें और प्रत्येक साँस के साथ राधे का जाप करें, इस बात का ध्यान रखें कि जप के दौरान राधे शब्द को अवश्य देखें, इसका मतलब है कि आपकी आंतरिक दृष्टि का ध्यान पूरी तरह से जप पर होना चाहिए और साँस के साथ-साथ राधे शब्द को भी अवश्य देखना चाहिए। यदि आप कोई दूसरा शब्द चुनना चाहते हैं तोआकारकी
शब्द शब्द के समान ही होगाराधे / राधेराधे एक "2 अक्षर का शब्द"हिंदी में यह शब्द [राध]ए और अंग्रेजी में 5 अक्षरों का शब्द है, यदि कोई अन्य शब्द चुनना हो तो RADHE शब्द की लंबाई तक ही सीमित रहें।

.

नियम-2)

आपकी नाक हमेशा स्थिर/गतिहीन स्थिति में रहनी चाहिए और आपको स्पष्ट रूप से साँस अंदर या बाहर नहीं खींचनी चाहिए। साँस अंदर और बाहर की क्रियाएँ अपने आप होने दें।

.

0) 2-3 मिनट तक राधे शब्द का जाप करें, जब तक कि सांस सामान्य न हो जाए, फिर पहले एक या दो बार सांस छोड़ें, और तुरंत सांस रोक कर रखें, जब तक कि दोबारा सांस लेने की तीव्र इच्छा न हो।

यहाँ प्रत्येक साधक के पास सांस रोकने की अपनी सीमा होगी, लेकिन यहाँ महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे सांस तभी लेनी चाहिए जब वह सांस रोकने की सीमा समाप्त कर चुका हो। आपकी नाक हमेशा स्थिर/गतिहीन स्थिति में रहनी चाहिए और स्पष्ट रूप से साँस अंदर या बाहर नहीं लेनी चाहिए। साँस अंदर और बाहर की क्रियाएँ अपने आप होने दें।

.

जब पकड़ की सीमा समाप्त हो जाए, तो पकड़ छोड़ दें, और सांस लेना शुरू करें जैसा कि नीचे 3 चरणों में बताया गया है;

1) केवल बायीं नासिका से ही दो बार सांस लें और छोड़ें। फिर, केवल सांस लें और छोड़ें।
दाएं नथुने से दो बार। आपको प्रत्येक श्वास के साथ "राधे" शब्द का जाप करना चाहिए और प्रत्येक श्वास के साथ राधे का जाप करना चाहिए जैसा कि नीचे बताया गया है।नियम 1।

2) इसके बाद, केवल एक बार बायीं नासिका से ही सांस लें और छोड़ें। फिर, केवल एक बार सांस लें और छोड़ें।
एक बार दाहिनी नासिका से। आपको प्रत्येक श्वास के साथ "राधे" शब्द का जाप करना चाहिए और प्रत्येक श्वास के साथ राधे का जाप करना चाहिए जैसा कि नीचे बताया गया है।नियम 1।

3) इसके बाद, बायीं नासिका से सांस लें और दायीं नासिका से सांस छोड़ें। फिर, दायीं नासिका से सांस लें और बायीं नासिका से सांस छोड़ें। (यहां हम उपयोग करते हैंअनुलोम
विलोम [अनलुओम-विलोम]प्रत्येक नथुने के बीच बारी-बारी से श्वास लेने-छोड़ने का प्रकार, एक नथुने से श्वास लेना और दूसरे नथुने से श्वास छोड़ना और इसके विपरीत।ऐसा बारी-बारी से सांस अंदर लें और
प्रत्येक नथुने को ढकते हुए 3-4 बार सांस छोड़ें।आपको प्रत्येक श्वास के साथ "राधे" शब्द का जाप करना चाहिए और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय राधे का जाप करना चाहिए जैसा कि श्लोक में बताया गया है।नियम 1।

4)रुकना,अथवा, आप एक मिनट के विराम के बाद पूरी प्रक्रिया को पुनः दोहरा सकते हैं।

.
किसी भी समय सांस पैटर्न में परिवर्तन के कारण किसी भी समस्या के मामले में, व्यक्ति पुनः इस पर स्विच कर सकता है।
कुछ दिनों के लिए अनुलोम-विलोम // अनुलोम-विलोम] प्राणायाम।

==========

चेतना के उदय और समाप्ति पर "मस्तिष्क की भूमिका" - मार्च-27-2024

+ + + + + + + + + +

भिक्षु;

"स्वयं के पांच तत्वों" के नियम के अनुसार,12-आश्रित लिंक,चेतना का निर्माण शारीरिक/मौखिक या मानसिक रूप में प्रतिक्रियाओं के स्वैच्छिक कृत्यों के बाद होता है, तथा ऐसी कल्पनाओं या संरचनाओं के बाद होता है, जहां किसी विषय या पाठ के विशिष्ट ज्ञान की समझ को संज्ञान में लिया जाता है, उदाहरण के लिए, गणित, विज्ञान आदि की समझ को स्वैच्छिक कार्य के भाग के रूप में संज्ञान में लिया जाता है।

.

अब भिक्षुओ, चेतना उत्पन्न करने में मस्तिष्क की क्या भूमिका है?

भिक्षुओ; मस्तिष्क अनुभव करता है, मस्तिष्क सोचता/विश्लेषण करता है, मस्तिष्क विचारों का निर्माण करता है, और मस्तिष्क द्वारा अनुभव करने के बाद ही, इच्छाशक्ति के अगले चरण में चेतना का निर्माण या निर्माण पूरा होता है।

.

सभी चेतनाएं, चाहे भूतकाल की हों या वर्तमान की, प्रकृति के नियम के अनुसार समय-समय पर उत्पन्न होती हैं और लुप्त हो जाती हैं, और जब वे मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती हैं, तब उनकी उपस्थिति ज्ञात होती है।

चेतना का संपर्क मस्तिष्क से होने के बाद, मस्तिष्क संपूर्ण अभिव्यक्ति प्रक्रिया को स्कैन करता है (चेतना का निर्माण किस प्रकार हुआ, जब वह पहली बार जन्मी थी), और फिर प्रकृति का नियम चेतना की 4-आर्य-सत्य विशेषताओं के अनुसार उत्पन्न चेतना के पूर्ण होने की अपेक्षा करता है, जहां उत्पन्न चेतना के लिए उत्पत्ति और पूर्णता पथ को पूरा किया जाना चाहिए।

.

1) "चार आर्य सत्यों का नियम" - दुख, दुख का कारण, दुख का निवारण, तथा दुख निवारण का मार्ग

2) सभी "वातानुकूलित चेतनाएँ"। कुछ समय तक उत्पन्न होती हैं और तब तक रुकती हैं जब तक कि वे अपनी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार हल नहीं हो जातीं / चेतना को उसके जन्म के दौरान कैसे प्रोग्राम किया जाता है, यह चेतना की अभिव्यक्ति प्रक्रिया को निर्धारित करता है।

3) स्वयं के 5 तत्व (रूप, भावनाएँ, अनुभूति (मस्तिष्क), स्वैच्छिक कार्य और चेतना)

.

उदाहरण के लिए, खुजली की चेतना खुजली-चेतना को पूरा करने के लिए त्वचा की सतह को खरोंचने की अपेक्षा करती है क्योंकि यह पहली खुजली की घटना के दौरान गढ़ी गई थी, जहां जैसे ही खुजली की चेतना मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, साधक 4-आर्य-सत्य-पथ के पूरा होने का संकेत देने के लिए प्रभावित त्वचा की सतह को खरोंचने की स्वैच्छिक शारीरिक क्रिया करता है।

.

"मच्छर के काटने के लिए 4 महान सत्यों का नियम"

1-दुख- मच्छर के काटने और उसके बाद प्रभावित त्वचा की सतह पर स्वैच्छिक शारीरिक क्रिया के माध्यम से त्वचा की सतह को खरोंचने से, एक खुजली-चेतना-प्रक्रिया बनती है।

2-दुख का कारण- इसका मूल कारण मच्छर का काटना है, जो शरीर में तीव्र खुजली उत्पन्न करता है।

3-दुख की समाप्ति- समाप्ति तब मानी जाती है जब खुजली की चेतना प्रभावित त्वचा की सतह पर स्वैच्छिक शारीरिक क्रिया के माध्यम से त्वचा की सतह को खरोंचने के माध्यम से मुक्त हो जाती है

4-दुख की समाप्ति का मार्ग- "खुजली चेतना प्रक्रिया" की समाप्ति का मार्ग, प्रभावित त्वचा की सतह पर स्वैच्छिक शारीरिक क्रिया के माध्यम से त्वचा की सतह को खरोंचना है।

.

भिक्षुओ, जब अगली बार किसी साधक को मच्छर काटता है, तो पहले से ही पैदा हुई खुजली की चेतना मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, उसी के लिए पिछली अभिव्यक्ति प्रक्रिया का पता लगाती है, और फिर खुजली-चेतना-प्रक्रिया को पूरा करने के लिए खरोंचने की शारीरिक स्वैच्छिक क्रिया की अपेक्षा करती रहती है, और भिक्षुओ, जब कोई नींद में होता है और उसे मच्छर काटता है, तो खुजली-चेतना जो मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, तब स्व के 5-तत्वों और 4-आर्य-सत्यों के नियम के अनुसार, मस्तिष्क खुजली-चेतना-प्रक्रिया को निष्पादित करता है जो पहले से ही शरीर के भीतर जाना जाता है, और इस प्रकार नींद में भी साधक खुजली-चेतना-प्रक्रिया के अंत का संकेत देने के लिए खरोंचने की शारीरिक स्वैच्छिक क्रिया करता है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ, मस्तिष्क वह स्थान है जहाँ सभी वातानुकूलित चेतनाएँ अपने उदय होने पर अपना पहला संपर्क बनाती हैं, और फिर, मस्तिष्क इस चेतना के लिए मौजूदा अनुभूति प्रक्रिया का विश्लेषण करता है और फिर चेतना से अपेक्षा करता है कि वह पूरी हो, जिस तरह से यह पहली बार प्रकट हुई थी। जब साधक अपनी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार जागृत चेतना को पूरा करने की स्थिति में नहीं होता है, तो मस्तिष्क अपनी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार जागृत चेतना को पूरा करने के लिए जहाँ भी लागू हो, स्वचालित इच्छापूर्ण कार्य या स्वप्न प्रक्रिया को ट्रिगर कर सकता है।

+ + + + + +

समाधि के दौरान निराकार अनुभव कैसे प्राप्त करें - मार्च-29-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षु;

.

"के लिए आवश्यक शर्तकारण-रूप" उर्फ "साक्षी-रूप" उर्फ "आत्मा" या "साक्षी-चेतना"भौतिक रूप को थामे रखना तब तक संभव है जब तक विभिन्न भौतिक चेतनाएं और अहं चेतनाएं विद्यमान हैं जो कि वातानुकूलित या ग्रसित हैं, और इस प्रकार, साक्षी रूप हमेशा भौतिक रूप से बंधा रहता है जब तक कि कार्यशील 6 इन्द्रिय माध्यम हैं और जहां प्रत्येक मिलीसेकंड में स्व के 5 तत्व निर्मित और अनुभव किए जा रहे हैं।

.

चेतना को शरीर पर पकड़ बनाये रखने के लिए क्या शर्त है?

जब उत्पन्न चेतनाएँ तृष्णा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से ग्रसित या वातानुकूलित होती हैं, तो ऐसी चेतना मन-शरीर को कुछ समय तक जकड़े रखने का प्रयास करती है जब तक कि वह रुक न जाए, फिर वापस आ जाती है, जब तक कि वह आनंदित या तटस्थ नहीं हो जाती।

.

अब भिक्षुओ;

भौतिक-रूप अनुभव अर्थात शारीरिक संवेदनाएं, मानसिक विषय-वस्तु, विभिन्न चेतनाएं, तथा मन और शरीर और बाहरी दुनिया से संबंधित घटनाओं के उत्पन्न होने और समाप्त होने की स्थिति क्या है?

इसका उत्तर यह है कि जब तक हम आत्मा के पांच तत्वों का निर्माण कर रहे हैं, जिन्हें 6 इन्द्रिय माध्यमों द्वारा अनुभव किया जाता है, तब तक हम चेतना के रूप में विभिन्न भौतिक रूपों के उदय और निधन का अनुभव करते रहेंगे।

.

इस प्रकार भिक्षुओ; "पूर्ण समाधि के लिए आवश्यक शर्त" वह है, जब सम्पूर्ण 6 इंद्रिय-मीडिया बंद हो जाते हैं, रूप को छोड़ कर (सांसारिक वस्तुओं या प्राणियों के साथ कोई संपर्क नहीं), भावनाएं (सभी 6 इंद्रिय मीडिया को छोड़ देना), धारणा [विश्लेषण और विचारों को छोड़ देना], प्रतिक्रियाएं [मानसिक, शारीरिक या मौखिक कोई भी प्रतिक्रिया नहीं];

.

समाधि की इस अवस्था में, हम स्वयं के पांच तत्वों का निर्माण रोक देते हैं, इस प्रकार दीर्घकालीन समाधि की अवधि में, जब सभी छह ज्ञानेन्द्रियां बंद या वश में कर ली जाती हैं और स्थिर हो जाती हैं, तब स्वयं के पांच तत्वों का निर्माण नहीं होता है। इस अवस्था में भिक्षुओ, साक्षी-रूप जिसने मन-पदार्थ को प्राप्त कर लिया है, अब मुक्त है, निराकार रहने के लिए स्वतंत्र है, क्योंकि पीड़ित या बद्ध उत्पन्न चेतनाओं के रूप में मन-पदार्थ को धारण करने के लिए अपेक्षित शर्त रुक गई है या वश में हो गई है, और इसलिए, साक्षी-रूप अब समाधि की उस संक्षिप्त अवधि के लिए निराकार है और इस प्रकार, अब यह विभिन्न ग्रहों के पार ब्रह्मांड में तब तक भ्रमण कर सकता है, जब तक कि समाधि के अंत से जादू टूट न जाए।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ; समाधि या ध्यान, जो सम्पूर्ण 6-इन्द्रिय-माध्यमों को छोड़ देने या बंद करने के इरादे से किया जाता है, जहाँ हम स्थिर, गतिहीन समाधि में रहते हैं, स्वयं के कोई भी 5 तत्व निर्मित नहीं होते हैं, जहाँ स्वैच्छिक कार्य या प्रतिक्रियाएं बंद हो जाती हैं, ऐसी स्थिति में, "कारण-रूप" उर्फ "साक्षी-रूप" उर्फ "आत्मा" या "साक्षी-चेतना" समाधि टूटने तक निराकार हो जाती है।

+ + +

संपूर्ण अस्तित्व//स्व (आ)/चेतना को समझना
(चटेना/इच) /ब्रह्म [परम वास्तविकता - शाश्वत सत्य, चेतना और आनंद) अहंकार [नाम-रूप का स्वत्व] /
- मार्च-31-2024
+ +

भिक्षु;आइये नीचे दिए अनुसार सम्पूर्ण अस्तित्व को समझें:

आंतरिक दृष्टि, गुणों सहित बुद्धि, चेतना और अहंकार, ये आत्मा के तत्व हैं।

मन, बु, इच और अहंकारआ अर्थात स्वयं के तत्व हैं

.

ब्रह्मउर्फ [परम वास्तविकता - शाश्वत सत्य, चेतना और आनंद) अस्तित्व का वास्तविक स्वरूप है, औरअस्तित्व क्या है भिक्षुओ?

चेतना सम्पूर्ण आत्मा का समुच्चय है अर्थात आत्मा के सभी तत्व मिलकर चेतना का निर्माण करते हैं, इस प्रकार यह कहा जाता है कि अस्तित्व और कुछ नहीं बल्कि चेतना का समूह है जो बदले में और कुछ नहीं बल्कि चेतना के तत्व हैं।
स्व[आ]-6-इन्द्रिय माध्यम {मन_मानसिक-सामग्री और विचार//शरीर-संवेदनाएं//घटना उर्फ सांसारिक अंतःक्रिया) के अंतःक्रिया से निर्मित

.

इस प्रकार, जो चेतना नाम-रूप या उसके निराकार रूप में प्रकट हुई है, वही अस्तित्व है भिक्षुओ।एक चेतना जो लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से ग्रस्त और पीड़ित है, तब तक नाम-रूपों के रूप में प्रकट होती रहती है जब तक कि "स्वयं के सभी तत्व", जो इसे बनाते हैं, अपने दुख से शुद्ध नहीं हो जाते। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि यह "तत्व" है

"स्वयं[आ आ]" का जो बद्ध और पीड़ित है।

एक मजबूत चेतना जो कि वातानुकूलित और पीड़ित है, उसे प्रकृति के नियम के अनुसार एक नया नाम-रूप प्राप्त करना जारी रखना चाहिए, जब तक कि इसे बनाने वाले सभी तत्व अपने व्यथा और कंडीशनिंग से शुद्ध नहीं हो जाते।

.

भिक्षु;

स्व/[आ] वह है जो चेतना का गठन करता है और इस प्रकार चेतना कुछ और नहीं बल्कि चेतना से निर्मित एनीमेशन/दृश्य है
आत्म/आ के तत्व जो आंतरिक दृष्टि अर्थात "मन" के लिए उपलब्ध होते हैं

.

ऐसा कहा जाता है कि जब आत्मा अर्थात 'आ' तृष्णा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से घिर जाती है, तब ऐसी आत्मा
/आ ाऔर चेतना के रूप में बाद का अस्तित्व मौजूद नहीं है
इसका वास्तविक रूप (स दनादं, सत् इचत् आनंदं/सत् चित् आनंद अर्थात अस्तित्व, चेतना और आनंद) और इसलिए भिक्षुओ, परम सत्य को देखने के लिए हमें अपने शरीर को शुद्ध करना होगा
लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति को दूर करके स्वयं/आ और उसके बाद की चेतनाओं को उनके दुःख और कंडीशनिंग से मुक्त किया जाता है, और तभी अस्तित्व को उसके वास्तविक रूप यानी परम वास्तविकता में निवास करने वाला कहा जा सकता है।

.

भिक्षुओ, अतः अब हमने आत्मा के रूप में सम्पूर्ण अस्तित्व और उसके बाद आत्मा के सम्पूर्ण समूह को समझ लिया है जो चेतना का निर्माण करते हैं और यदि ये चेतनाएँ बद्ध और पीड़ित हैं, तो परम सत्य धुंधला हो जाता है और दिखाई नहीं देता है और इस प्रकार नाम-रूप के रूप में अपने नए रूप में चेतना का यह अस्तित्व दुःखदायी है।

.

और भिक्षुओ; यह आत्मा/आ और उसके बाद का यह सशर्त अस्तित्व है
चेतना/चेतना जो नए नाम रूपों के कई जन्मों और मृत्यु चक्र तक आगे बढ़ती है जब तक कि स्वयं के सभी तत्व जो अस्तित्व का निर्माण करते हैं, नष्ट नहीं हो जाते

चेतना को उसके संस्कारों और क्लेशों से शुद्ध किया जाता है, ताकि अस्तित्व, चेतना और आनंद के रूप में परम वास्तविकता को नाम-रूप द्वारा अनुभव किया जा सके।

.

इस प्रकार भिक्षुओ; यहस्वयं की यात्रा उर्फ आ आ उर्फ चेतना की यात्राजो नाम-रूप के रूप में तब तक प्रकट होते हैं जब तक कि उन्हें 6-इन्द्रिय-माध्यमों से उत्पन्न सभी भौतिक_संयमितता और वातानुकूलित भौतिक_प्रकृति से शुद्ध करके अस्तित्व, चेतना और आनंद के रूप में परम वास्तविकता तक नहीं पहुंचा दिया जाता।

.

और अस्तित्व नाम-रूप भिक्षुओं के रूप में कैसे प्रकट होता है?

1)

कारण शरीर उर्फ कारण रूप - उर्फ स्वयं आत्मा और उसके बाद की चेतनाएं जो अगले जन्म या अगले स्वरूप में एक नए नाम-रूप में आगे ले जाई गई हैं

2)

भौतिक चेतना के रूप में (स्थूल शरीर जिसमें उपरोक्त अस्तित्व अर्थात चेतना प्रकट हुई है और अहं-चेतना के माध्यम से एक अहंकार का निर्माण किया है, जो इस भौतिक-रूप अर्थात शरीर अर्थात नाम-रूप पर अर्जित पकड़ का संकेत देता है)

3) भौतिक-रूप अर्थात स्थूल शरीर जिसमें पृथ्वी के 5 तत्व, नाम-रूप शामिल हैं

+ + +

आइए प्रत्येक सृष्टि में ब्रह्म [परम वास्तविकता - शाश्वत सत्य, चेतना और आनंद) के अस्तित्व को स्थापित करें - मार्च-31-2024

+ + + + + + + + + + + +

ब्रह्म उर्फ [परम वास्तविकता - शाश्वत सत्य, चेतना और आनंद] अस्तित्व का वास्तविक स्वरूप है, और अस्तित्व क्या है भिक्षुओ?

.

अस्तित्व को स्वयं के रूप में परिभाषित किया गया है (5पृथ्वी तत्व) और5 -अन-स्वके तत्व आ आ/ स्व (रूप, भावनाएँ, धारणा, प्रतिक्रियाएँ और चेतना)

.

अब भिक्षुओ;

आइए, पेड़ के पास चलें और पेड़ के नीचे खड़े होकर शांति और आनंद का अनुभव करें।

आइये समुद्र के पास चलें, और समुद्र के किनारे खड़े होकर आनंद का अनुभव करें)

आइए, पहाड़ों के पास चलें, पहाड़ों के पास खड़े होकर शांति और आनंद का अनुभव करें।

आइए हम मेजों, कुर्सियों और पोडियम के पास जाएं और उनके पास खड़े होकर शांति और आनंद का अनुभव करें।

उपरोक्त सभी मामलों में, ब्रह्म अर्थात अस्तित्व, चेतना और आनंद उन सभी रचनाओं में स्थापित है जो बद्ध नहीं हैं।

.

अब भिक्षुओ;

आओ हम उस नाम-रूप के पास चलें जो बद्ध और पीड़ित है, क्या उसके पास खड़े होकर तुम्हें आनन्द का अनुभव होता है?ब्रह्म यहाँ पर बादल है)

आइए एक अन्य नाम-रूप के पास चलें जो एक भिक्षु है, एक आत्म-साक्षात्कार प्राप्त व्यक्ति है, जो करुणा और प्रेम से भरा हुआ है, क्या आप उसके पास खड़े होकर आनंद का अनुभव करते हैं?ब्राह्मण यहाँ स्थापित है)

.

इस प्रकार भिक्षुओ, का अस्तित्वब्रह्मअर्थात् अस्तित्व, चेतना और आनंद केवल उन सत्ताओं के साथ स्थापित होता है जो बद्ध नहीं हैं, और वे सत्ताएं जो बद्ध हैं, जब कोई उनके पास खड़ा होता है, तो असहज अप्रसन्न उपस्थिति दर्शाती हैं, यहाँ,ब्रह्मइसकी अनुभूति अ-स्व के तत्वों को शुद्ध करके उन तत्वों को हटाकर की जानी चाहिए जो बद्ध अस्तित्व का कारण बनते हैं।

.

भिक्षु;ब्रह्मयह कुछ और नहीं बल्कि आत्मा/आ और उसके बाद की चेतनाओं का आनंदमय अस्तित्व है, जहाँ आत्म-साक्षात्कार की स्थापना हो चुकी है और आत्म-अनुभव द्वारा इसे समझा जा चुका है और जहाँ मन-शरीर की सभी संस्कार या मानसिक अशुद्धियाँ साफ हो चुकी हैं।

+ + + +

कृष्ण भावनामृत/वेदांत अंतर्दृष्टि ध्यान बनाम विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान - मार्च-31-2024

+ + + + + + + + + + + +
स्वामी "स्वामी सर्वप्रियानंद"जी, कल आपके एक प्रवचन में आपके मुख से मैंने कितनी गहन बात सुनी, कि, दुनिया में कहीं भी बैठकर कोई भी भिक्षु बन सकता है, जैसे कि कृष्ण युद्ध के मैदान में ही भिक्षु बन गए थे ताकि अर्जुन को भगवद् गीता के बारे में बता सकें, उसी प्रकार, किसी को भी योगी या भिक्षु बनने के लिए पहाड़ों पर भाग जाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

.
स्वामी जी, मेरे अंदर का भिक्षु भी जागृत हो गया है और अब वह विश्व के सभी भिक्षुओं का मार्गदर्शन करने के लिए सब कुछ कर रहा है।
.
आज भिक्षुओ; मैं आपको एक गहन साधन के बारे में बताऊंगा जो पहले से ही विभिन्न विचारधाराओं जैसे कृष्ण भावनामृत, वेदांत आदि में उपलब्ध है, लेकिन इसका उपयोग उस तरह से नहीं किया गया जैसा कि किया जाना चाहिए था, क्योंकि इस साधन की शक्ति को दुनिया के लोगों, भिक्षुओं और भिक्षुओं को ठीक से नहीं समझाया गया था।
.
भिक्षुओ, अब हम जानते हैं कि हम प्राणी के रूप में कुछ नहीं बल्कि एक 'चेतनाओं का समूह',और "के अनुसार प्रकृति का नियम",कोई भी चेतना जो लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से बंधी हुई है, वह प्रकृति के नियम के अनुसार उठती रहेगी, कुछ समय तक बनी रहेगी और समाप्त हो जाएगी। प्रत्येक चेतना को 12 आश्रित कड़ियों, अ-स्व के 5 तत्वों और 4 महान सत्यों के पार मान्य होना चाहिए जैसा कि विपश्यना तकनीकों में समझाया गया है।

.
प्रकृति का नियम सभी बद्ध चेतनाओं को सतह पर लाता है और यही समय है कि उन्हें उनके क्लेश या कंडीशनिंग से शुद्ध किया जाए ताकि उन्हें वस्तुनिष्ठ अवलोकन (अलग-थलग गैर-भावनात्मक अवलोकन, उत्पन्न चेतना/संवेदना को मेरा नहीं मानना) और पूर्ण समता उर्फ "के माध्यम से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना में बदला जा सके।कोई प्रतिक्रिया नहीं/उत्पन्न हुई वस्तु के प्रति कोई भी स्वैच्छिक कार्य नहीं किया जाना चाहिएवर्तमान क्षण में अनुभव की जा रही चेतना"।

अब, भिक्षुओ, विपश्यना अन्तर्दृष्टि ध्यान या शरीर स्कैन विधि प्रदान करती है, जिससे हम इन जागृत चेतनाओं पर "आंतरिक दृष्टि या मन की आंख" चला सकते हैं और उन्हें पृथक सत्ताओं के रूप में और समभाव से देख सकते हैं, और इस प्रकार हम विपश्यना अन्तर्दृष्टि ध्यान उर्फ शरीर स्कैन (ऊपर सिर से नीचे पैर और विपरीत) की इस विधि के साथ सभी भूत और वर्तमान चेतनाओं को आनंदित या तटस्थ में परिवर्तित कर सकते हैं।

.
इसी प्रकार विपश्यना में भी,
हम मन से परे हैंमानसिक विषय-वस्तु जो अ-स्व, शून्य, खाली है, जिसमें कोई पदार्थ नहीं है और इस प्रकार अवास्तविक या भ्रम है तथा जो संलग्न होने योग्य नहीं है
हम शरीर-संवेदना से परे हैंआंतरिक दृष्टि या मन की आंख का ध्यान तुरंत "मंत्र" शब्द पर केंद्रित करकेअनिताया अनिक्का",और संवेदनाओं के साथ जुड़ने की लालसा या इच्छा या यहां तक कि उत्पन्न हुई संवेदना के सबसे उदात्त अनुभव को छोड़ दिया जाना चाहिए, और ध्यान को स्पष्ट रूप से और तुरंत मंत्र शब्द पर स्थानांतरित करना चाहिएअनितायाअनिक्का - उत्पन्न हुई संवेदनाओं पर विजय पाना।

.
भिक्षुओ,समान उपकरण क्या है (विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान या बॉडी स्कैन के समान)

क्या यह पहले से ही कृष्ण भावनामृत, वेदांत आदि विभिन्न विचारधाराओं में उपलब्ध है?

.
जप या जप शब्द भिक्षुओं, जप शब्द, आपने जप शब्द की शक्ति का उपयोग नहीं किया है जो मैं आपको नीचे बताए अनुसार दिन में बताऊंगा;
.
विपश्यना अंतर्दृष्टि ध्यान के समान, जहां हम शरीर पर होने वाली प्रत्येक घटना पर अपनी आंतरिक दृष्टि से चलते हैं, हम चेतना को वातानुकूलित से आनंदमय या तटस्थ में बदलने के लिए मंत्रोच्चार या जप का प्रयोग करेंगे, और भिक्षुओ, हम यह कैसे करेंगे?

.
जैसे जितना जल्दी हो सकेमानसिक विषय-वस्तु (चिंता, भय, घबराहट, टिनिटस, क्रोध, अवसाद, अपमान की भावना आदि)औरशरीर में संवेदनाएं जैसे (कट, खुजली, दर्द, सुन्नपन, जलन, आदि)ध्यान दिया जाता है,हमें तुरन्त यह करना चाहिए:

भिक्षुओ, यहाँ तक कि मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं के सबसे उदात्त [मामूली] अनुभव को भी त्याग देना चाहिए या छोड़ देना चाहिए। मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं के अनुभव की लालसा या इच्छा को तुरंत छोड़ देना चाहिए, जैसे ही इनमें से थोड़ी सी भी अनुभूति आंतरिक दृष्टि से अवगत होती है, एक भिक्षु को स्पष्ट रूप से जप की ओर जागरूकता को स्थानांतरित करना चाहिए।

.

यह पहले से ही स्थापित है कि जागरूकता उर्फ आंतरिक दृष्टि प्रकृति के नियम के अनुसार एक या अन्य चेतना की खोज जारी रखती है, और भिक्षुओ, चूंकि हम प्रकृति के नियम को जानते हैं, हमें स्पष्ट रूप से आंतरिक दृष्टि उर्फ जागरूकता का ध्यान जप या जप के शब्दों पर केंद्रित करना चाहिए, और यह तुरंत किया जाना चाहिए, जैसे ही अगले "मानसिक सामग्री और शरीर की संवेदनाएं" उर्फ वातानुकूलित चेतना का उदय होता दिखाई दे, और भिक्षुओ, यहां महत्वपूर्ण बात यह है कि किसी को मानसिक सामग्री या शरीर की संवेदनाओं के रूप में उत्पन्न वातानुकूलित चेतना या संवेदनाओं का पता लगाने के लिए एक सेकंड का भी इंतजार नहीं करना चाहिए, और एक भिक्षु तुरंत अपना ध्यान केंद्रित जप या बोले गए रूप में जप के शब्दों या केंद्रित आंतरिक मन जप पर केंद्रित कर लेना चाहिए, और इस प्रकार वह उस कष्ट से मुक्त हो जाता है जो उत्पन्न चेतना के कारण हो सकता है यदि हमने गलती से या अज्ञानतापूर्वक उनके साथ जुड़ना शुरू कर दिया था।

.
भिक्षुओ, प्रकृति का नियम सभी बद्ध चेतनाओं को सतह पर लाता है और यही समय है कि उन्हें उनके कष्टों या बद्धताओं से मुक्त किया जाए ताकि उन्हें ऊपर बताए गए मंत्रोच्चार के माध्यम से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना में बदला जा सके। जैसे-जैसे हम बिना किसी प्रतिक्रिया के उत्पन्न हुई बद्ध चेतनाओं को दूर करते हैं, धीरे-धीरे सभी चेतनाएँ आनंदमय या तटस्थ में बदल जाती हैं क्योंकि हमने सीख लिया है कि उन पर कोई प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए, उन्हें उठते समय अनदेखा करके और स्पष्ट रूप से ध्यान केंद्रित मंत्रोच्चार पर केंद्रित करना चाहिए जो वर्तमान क्षण में हमारे चारों ओर मौजूद सभी चेतनाओं पर हावी होने के इरादे से किया जाता है।

,

और भिक्षुओ, PHENOMENON यानि सांसारिक अंतःक्रियाओं को कैसे संभाला जाता है?
.

सरल भिक्षुओं, जीवन के प्रत्येक सांसारिक व्यवहार के दौरान "लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति" उत्पन्न न करने के लिए पर्याप्त रूप से सतर्क रहना चाहिए, व्यक्ति सदैव करुणा और प्रेम से भरा रहता है, व्यक्ति को सभी सांसारिक व्यवहार को इस प्रकार से संभालना चाहिए कि व्यवहार के दौरान और उसके बाद कोई भी परेशानी न हो।
"लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति" अंतःक्रिया के दोनों पक्षों पर उत्पन्न होती है, आपकी ओर से और उस पक्ष की ओर से भी जिसके साथ आप सही शब्दों, सही कूटनीति, सही व्यवहार, सही सम्मान इत्यादि का चयन करके अंतःक्रिया कर रहे थे।
.
भिक्षु;इस प्रकार, हमने अस्तित्व के सभी 3 चिह्नों को कवर कर
लिया है मन-शरीर-घटना
अनित्यता- दुःख- अनत्ता (अ-स्व)

.

==========

कुछ मंत्रों या मंत्र जाप का प्रयोग ध्यान हटाने के लिए किया जा सकता है।

आनंदित या उदासीन प्रकार की चेतनाओं के लिए इसका अर्थ इस प्रकार है:-

========== =====

हरे कृष्ण मंत्र ("कृष्ण चेतना")

हरे कृष्ण

ॐ नमः शिवाय

राधे राधे

अनित्य (संस्कृत - चेतना की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द ही समाप्त हो जाएंगी)

अनिच्चा [पाली] (चेतनाओं की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द ही समाप्त हो जाएंगी)

ॐ (ॐ - ॐ)

.

* *जप नोट:आंतरिक मन के जाप के लिए आपको कम से कम 10-15 अक्षरों का जाप शब्द चुनना चाहिए, यदि नहीं तो आपको इसे बड़ा करने के लिए एक ही शब्द को दो बार दोहराना चाहिए, उदाहरण के लिए राधे राधे का जाप एक बार में दो बार दोहराया जा सकता है, और यदि संभव हो तो हमेशा बोलकर जाप करना चाहिए। छोटे शब्दों के साथ आंतरिक जाप रक्तचाप की समस्या पैदा कर सकता है क्योंकि छोटे शब्दों का जाप सांस के पैटर्न से जुड़ जाता है और इससे कुछ ही दिनों में थकान और उच्च रक्तचाप हो सकता है। अगर ऐसा होता है तो तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम पर स्विच करें। [आंतरिक जाप के लिए "हरे कृष्ण" या "ओम नमः शिवाय" या "हरे कृष्ण मंत्र" जैसे लंबे जाप शब्द चुनें। बोले गए रूप में जाप किसी भी लंबाई के जाप शब्दों के साथ किया जा सकता है। बोले गए रूप में जाप हमेशा बेहतर होता है **

.

औरजप करते समय किस नियम का पालन करना चाहिए?

भिक्षुओ, सांसारिक पदार्थों के साथ विचार करते हुए किया गया कोई भी जप व्यर्थ है, इस प्रकार का जप तुम्हें कोई परिणाम नहीं देगा।

उस भिक्षु ने कहा; बोले गए शब्द के साथ जप करते समय, व्यक्ति को अपने स्वयं के जप की आवाज को सुनना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि जप करते समय, व्यक्ति केवल जप की आवाज को ही सुनता है और कुछ नहीं।

भिक्षुओ; आंतरिक मन जप [मन के अंदर जप] करते समय, व्यक्ति को संपूर्ण जप शब्द को पढ़ना या देखना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि जप करते समय, व्यक्ति जप मंत्र या जप शब्द के आंतरिक मन जप के दौरान संपूर्ण जप शब्द को देखे और पढ़े।

* * जप नोट: आंतरिक मन जप लंबे समय तक नहीं किया जा सकता है, आंतरिक मन जप केवल एक या दो मिनट के लिए किया जाए तो अच्छा है, जप हमेशा बोलकर ही करना चाहिए **

.

भिक्षुओ, यह स्वयं के नए तत्वों या नई इंद्रिय छाप और उसके बाद के निर्माण को छोड़ने का एकमात्र तरीका और सबसे सरल और सीधा रास्ता है।
चेतना, जैसा कि भगवान के शब्दों में कहा गया है, भौतिक संसार की अंतःक्रियाओं को छोड़ देना चाहिए, ताकि उस आत्मा की खोज की जा सके जो भौतिक रूप प्राप्त कर रही है, और इसके लिए मन, पदार्थ और घटना के संसार में आत्मा के सभी पांच तत्वों को छोड़ देना चाहिए।

+ + + + +

ध्यान/माइंडफुलनेस की शारीरिक रचना - अप्रैल-1-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + +
+ भिक्षु;
ध्यान या माइंडफुलनेस का उद्देश्य ध्यान/माइंडफुलनेस की वस्तु पर दृढ़ ध्यान केंद्रित करना है, जिसका उद्देश्य है ""अ-स्व के 5 तत्वों का सृजन न करें"या हम यह कह सकते हैं कि "अब किसी भी प्रकार की चेतना को पैदा करने की अनुमति नहीं दी जा रही है।"ध्यान करते समय/सचेतनजारी है,

* *जप नोट:आंतरिक मन के जाप के लिए आपको कम से कम 10-15 अक्षरों का जाप शब्द चुनना चाहिए, यदि नहीं तो आपको इसे बड़ा करने के लिए एक ही शब्द को दो बार दोहराना चाहिए, उदाहरण के लिए राधे राधे का जाप एक बार में दो बार दोहराया जा सकता है, और यदि संभव हो तो हमेशा बोलकर जाप करना चाहिए। छोटे शब्दों के साथ आंतरिक जाप रक्तचाप की समस्या पैदा कर सकता है क्योंकि छोटे शब्दों का जाप सांस के पैटर्न से जुड़ जाता है और इससे कुछ ही दिनों में थकान और उच्च रक्तचाप हो सकता है। अगर ऐसा होता है तो तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम पर स्विच करें। [आंतरिक जाप के लिए "हरे कृष्ण" या "ओम नमः शिवाय" या "हरे कृष्ण मंत्र" जैसे लंबे जाप शब्द चुनें। बोले गए रूप में जाप किसी भी लंबाई के जाप शब्दों के साथ किया जा सकता है। बोले गए रूप में जाप हमेशा बेहतर होता है **

.

औरहम इन भिक्षुओं को कैसे प्राप्त करें?

.
हम
फॉर्म को छोड़ दें (सांसारिक और दृश्य या काल्पनिक/स्पर्शीय वस्तुओं के साथ सभी अंतःक्रिया)
भावनाओं को जाने दें (छह इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से सभी संपर्कों को जाने दें या बंद कर दें)
धारणाओं को जाने दें (मस्तिष्क विश्लेषण और विचारों को जाने दें या बंद कर दें)
जाने दें प्रतिक्रियाएँ (स्वैच्छिक कार्य - शारीरिक, मानसिक और मौखिक [no-reaction-wharsover] - जाने दें या बंद कर दें)
.
और भिक्षुओ, जब उपरोक्त सभी विशेषताएं बंद हो जाती हैं, तो चेतना का आगे का सृजन भी बंद हो जाता है।

.
इससे मस्तिष्क या मन को ध्यान की वस्तु पर अधिक ध्यान केंद्रित करने की अनुमति मिलती है, और चूंकि कोई और चेतना निर्मित नहीं होती, इसलिए मन शांत और स्थिर हो जाता है।
.
अब, भिक्षुओ;
हमें ध्यान की ऐसी वस्तु का चयन करना चाहिए जिसमें शरीर का कोई भी अंग शामिल न हो (उदाहरण के लिए, पेट, हृदय, नाभि या खोपड़ी आदि पर ध्यान केंद्रित करने से हर कीमत पर बचना चाहिए) या शरीर के कार्य (उदाहरण के लिए सांस पर ध्यान केंद्रित करने से बचना चाहिए), हम ध्यान के प्रयोजनों के लिए कुछ फीट की दूरी पर कल्पना की गई वस्तुओं या मंत्रोच्चार या प्रकाश स्रोत का चयन कर सकते हैं।

अभी तक मेरे विचार में मंत्रोच्चार ही ध्यान करने का सबसे आसान और आदर्श तरीका है।

.
लेकिन जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, मंत्रोच्चार करते समय शब्दों पर ध्यान लगाते समय व्यक्ति को आसपास की सभी चेतनाओं पर विजय पाने के इरादे से एकाग्र होकर मंत्रोच्चार करना चाहिए (वाणी)

चेतना, दृश्य चेतना, मानसिक विषय-वस्तु का उदय, शरीर की संवेदनाएं, चेतना और सांसारिक घटनाएं, सभी को ध्यान प्रक्रिया के दौरान नजरअंदाज कर दिया जाता है)

+ + + + +

आइए स्थापित करें; चेतना [अ-स्व] भौतिक-स्व में निहित है - अप्रैल-6- 2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

आइए हम यह स्थापित करें कि चेतना की जड़ें उस वस्तु में हैं जो एक भौतिक-रूप-स्वयं अर्थात् पांच पृथ्वी तत्व (पृथ्वी, अग्नि, आकाश, जल, वायु) है।

.

भिक्षु;

क्या आप मुझे शर्ट पहने हुए देख सकते हैं? हाँ

क्या शर्ट पृथ्वी के 5 तत्वों से बनी है?(स्वयं (स्वयं) पांच पृथ्वी तत्वों में निहित है)?हाँ

और, यह शर्ट जागरूकता भिक्षुओं को कैसे उपलब्ध कराई जाती है? उत्तर:शर्ट चेतना के रूप में.

भिक्षुओ, यह बात आप समझ गए होंगे।सभी भौतिक रूप चेतना के रूप में जागरूकता अर्थात आंतरिक दृष्टि के रूप में अ-स्व के रूप में परिलक्षित होते हैं

.

अब, आ-स्व के 5 तत्वों (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, संरचनाएँ, चेतनाएँ) का निर्माण वस्तु शर्ट के लिए निम्नानुसार किया जाता है:

.

फॉर्म=शर्ट (5 पृथ्वी तत्व)

भावनाएँ - 6 इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से - शर्ट के ऐसे-ऐसे दृश्य रूप के रूप में पहचानी जाती हैं, शर्ट को छूने पर ऐसी-ऐसी भावना होती है इत्यादि।

धारणा (शर्ट का मस्तिष्क विश्लेषण), इस रंग और आकार में कपड़े की ऐसी उपस्थिति, इस रूप में शर्ट है

"यह शर्ट है" का निर्माण या निर्माण संज्ञान में लिया गया है

स्वयं के उपरोक्त सभी तत्वों से ज्ञात चेतना, वस्तु शर्ट अब आंतरिक दृष्टि के लिए दृश्यमान हो गई है क्योंकि अ-स्व पूरा हो गया है

.

इस प्रकार, आत्म-आ अर्थात् भौतिक-रूप, साक्षी सत्ता अर्थात् आत्मा अर्थात् साक्षी चेतना के आंतरिक दर्शन के लिए केवल अनात्म रूप में ही उपलब्ध है।

इस प्रकार, आ आ /स्व [5 तत्व जिनसे चेतना उत्पन्न होती है] है
ज्ञेयकृत) लेकिन वे चेतना के रूप में अना/अनात्म के रूप में आंतरिक दृष्टि के लिए उपलब्ध कराये जाते हैं।

.

रूप अ-स्व है, भावनाएँ अ-स्व हैं, अनुभूति अ-स्व है और प्रतिक्रियाएँ और कल्पनाएँ अ-स्व हैं, लेकिन ये सभी 5 तत्व उस अ-स्व में निहित हैं जो एक भौतिक रूप में है (आँख एक शारीरिक अंग है, मस्तिष्क एक शारीरिक अंग है और इसी तरह) जहाँ से उन्हें दृश्य या सजीव रूप के रूप में पहचाना जाता है। 6 इंद्रिय माध्यमों से प्राप्त होने वाले संवेदी प्रभाव को शरीर के उस हिस्से के स्थान पर भौतिक रूप में संग्रहीत किया जाता है जहाँ इसे पहली बार प्राप्त किया गया था, इन भौतिक रूपों का अ-स्व ही आंतरिक दृष्टि यानी जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाता है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ; विशिष्ट-वस्तुएँ; यह मंच, यह कुर्सी, यह मेज, सभी भौतिक-रूप_वस्तुएँ जागरूकता अर्थात आंतरिक दृष्टि में विशिष्ट-वस्तु-चेतनाओं के रूप में प्रतिबिंबित होती हैं।

.

इस प्रकार कुर्सी आंतरिक दृष्टि में कुर्सी चेतना के रूप में प्रतिबिंबित होती है

इस प्रकार PODIUM चेतना के रूप में PODIUM आंतरिक दृष्टि में वापस परिलक्षित होता है

इस प्रकार TABLE चेतना के रूप में आंतरिक दृष्टि में वापस प्रतिबिंबित होता है

.

अब भिक्षुओ;उपरोक्त उदाहरणों के सिद्धांत से हम निम्नलिखित निष्कर्ष निकाल सकते हैं;

पैर के अंगूठे पर होने वाली चोट, स्वयं के तत्वों को एकत्रित करती है, जो कि पृथ्वी तत्व हैं, और उनसे विशिष्ट-चोट-पैर-चेतना जागरूकता अर्थात आंतरिक दृष्टि को उपलब्ध कराई जाती है।

खुजली, खुजली से प्रभावित शरीर के हिस्से के स्थान पर पृथ्वी तत्वों वाले स्वयं के तत्वों का निर्माण करती है, और फिर शरीर के हिस्से का यह खुजली-प्रभावित स्थान खुजली-चेतना के रूप में आंतरिक दृष्टि में वापस प्रतिबिंबित होता है।

.

यहां तक कि कामुक इच्छा के दौरान भी, पंच-पृथ्वी तत्वों में निहित स्व के रूप में विशिष्ट हार्मोन और रासायनिक स्राव होते हैं, जो कामुक इच्छा को बनाते हैं या तीव्र करते हैं और फिर कामुक-इच्छा-चेतना के रूप में जागरूकता में वापस प्रतिबिंबित होते हैं।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, हम निष्कर्ष निकालते हैं कि चेतना की जड़ें स्व में हैं जो पंच-पृथ्वी तत्वों के रूप में विद्यमान है, अर्थात चेतना भौतिक-रूप से प्रतिबिम्बित होती है।

.

और, इससे पहले कि हम इस विषय को समाप्त करें भिक्षुओ, क्या इसका विपरीत भी संभव है, अर्थात क्या चेतना स्वयं पृथ्वी के पांच तत्वों का निर्माण कर सकती है?

हाँ भिक्षुओ;

यदि किसी व्यक्ति को किसी उच्च भिक्षु ने श्राप दिया हो कि वह अपने शरीर पर दर्दनाक गांठ के कारण मरेगा, तो उस व्यक्ति के पूरे शरीर पर गांठें विकसित होना शुरू हो सकती हैं क्योंकि भिक्षु के श्राप ने दर्दनाक गांठ-चेतना को सक्रिय कर दिया है जो उसके पूरे शरीर में फैल गई है।

.

इसी प्रकार, यदि कोई व्यक्ति अपने चेहरे या गर्दन पर गोली के निशान से मरा है, तो अगली बार जब आत्मा नया शरीर धारण करेगी, तो उसमें वही निशान विकसित हो सकते हैं, क्योंकि शरीर में अब पिछले जन्म की चेतना पिछले जन्म की गोली के निशान वाली चेतना से आगे आ गई है और इस प्रकार अब नए शरीर में वे निशान हैं क्योंकि आगे बढ़ाई गई चेतना ने पृथ्वी के पांच तत्वों के रूप में खुद को स्थापित कर लिया है, जो पिछले जन्म से इस शरीर में आगे आ गए हैं।

+ + + +

स्व और अना दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं - एक वास्तविक भौतिक-रूप है जबकि दूसरा भौतिक-रूप का आभास या प्रतिबिंब है - अप्रैल-6-2024

+ +

आत्मा और अना दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं - एक वास्तविक भौतिक-रूप है जबकि दूसरा भौतिक-रूप का आभास या प्रतिबिंब है -
स्व/अ और अना दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं - आइए स्थापित करें; चेतना [अ-स्व] भौतिक-स्व में निहित है-// एक वास्तविक भौतिक-रूप है जबकि दूसरा भौतिक-रूप का आभास या प्रतिबिंब है। वास्तविकता को आभासी वास्तविकता के रूप में अनुभव किया जा रहा है, अर्थात ज़मीन पर हो रही घटनाओं का "लाइव टीवी रिले" जैसा।

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

आइए हम यह स्थापित करें कि चेतना की जड़ें उस वस्तु में हैं जो एक भौतिक-रूप-स्वयं अर्थात् पांच पृथ्वी तत्व (पृथ्वी, अग्नि, आकाश, जल, वायु) है।

.

एक वास्तविक भौतिक रूप है जबकि दूसरा भौतिक रूप का आभास या प्रतिबिंब है। वास्तविकता को आभासी वास्तविकता के रूप में अनुभव किया जा रहा है, अर्थात ज़मीन पर हो रही घटनाओं का लाइव टीवी रिले।

.

भिक्षु;

क्या आप मुझे शर्ट पहने हुए देख सकते हैं? हाँ

क्या शर्ट पृथ्वी के 5 तत्वों से बनी है?(स्वयं (स्वयं) पांच पृथ्वी तत्वों में निहित है)?हाँ

और, यह शर्ट जागरूकता भिक्षुओं को कैसे उपलब्ध कराई जाती है? उत्तर:शर्ट चेतना के रूप में.

भिक्षुओ, यह बात आप समझ गए होंगे।सभी भौतिक रूप चेतना के रूप में जागरूकता अर्थात आंतरिक दृष्टि के रूप में अ-स्व के रूप में परिलक्षित होते हैं

.

अब, आ-स्व के 5 तत्वों (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, संरचनाएँ, चेतनाएँ) का निर्माण वस्तु शर्ट के लिए निम्नानुसार किया जाता है:

.

फॉर्म=शर्ट (5 पृथ्वी तत्व)

भावनाएँ - 6 इन्द्रिय माध्यमों के माध्यम से - शर्ट के ऐसे-ऐसे दृश्य रूप के रूप में पहचानी जाती हैं, शर्ट को छूने पर ऐसी-ऐसी भावना होती है इत्यादि।

धारणा (शर्ट का मस्तिष्क विश्लेषण), इस रंग और आकार में कपड़े की ऐसी उपस्थिति, इस रूप में शर्ट है

"यह शर्ट है" का निर्माण या निर्माण संज्ञान में लिया गया है

स्वयं के उपरोक्त सभी तत्वों से ज्ञात चेतना, वस्तु शर्ट अब आंतरिक दृष्टि के लिए दृश्यमान हो गई है क्योंकि अ-स्व पूरा हो गया है

.

इस प्रकार, आत्म-आ अर्थात् भौतिक-रूप, साक्षी सत्ता अर्थात् आत्मा अर्थात् साक्षी चेतना के आंतरिक दर्शन के लिए केवल अनात्म रूप में ही उपलब्ध है।

इस प्रकार, आ आ /स्व [5 तत्व जिनसे चेतना उत्पन्न होती है] है
ज्ञेयकृत) लेकिन वे चेतना के रूप में अना/अनात्म के रूप में आंतरिक दृष्टि के लिए उपलब्ध कराये जाते हैं।

.

रूप अ-स्व है, भावनाएँ अ-स्व हैं, अनुभूति अ-स्व है और प्रतिक्रियाएँ और कल्पनाएँ अ-स्व हैं, लेकिन ये सभी 5 तत्व उस अ-स्व में निहित हैं जो एक भौतिक रूप में है (आँख एक शारीरिक अंग है, मस्तिष्क एक शारीरिक अंग है और इसी तरह) जहाँ से उन्हें दृश्य या सजीव रूप के रूप में पहचाना जाता है। 6 इंद्रिय माध्यमों से प्राप्त होने वाले संवेदी प्रभाव को शरीर के उस हिस्से के स्थान पर भौतिक रूप में संग्रहीत किया जाता है जहाँ इसे पहली बार प्राप्त किया गया था, इन भौतिक रूपों का अ-स्व ही आंतरिक दृष्टि यानी जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाता है।

.

इस प्रकार भिक्षुओ; विशिष्ट-वस्तुएँ; यह मंच, यह कुर्सी, यह मेज, सभी भौतिक-रूप_वस्तुएँ जागरूकता अर्थात आंतरिक दृष्टि में विशिष्ट-वस्तु-चेतनाओं के रूप में प्रतिबिंबित होती हैं।

.

इस प्रकार कुर्सी आंतरिक दृष्टि में कुर्सी चेतना के रूप में प्रतिबिंबित होती है

इस प्रकार PODIUM चेतना के रूप में PODIUM आंतरिक दृष्टि में वापस परिलक्षित होता है

इस प्रकार TABLE चेतना के रूप में आंतरिक दृष्टि में वापस प्रतिबिंबित होता है

.

अब भिक्षुओ;उपरोक्त उदाहरणों के सिद्धांत से हम निम्नलिखित निष्कर्ष निकाल सकते हैं;

पैर के अंगूठे पर होने वाली चोट, स्वयं के तत्वों को एकत्रित करती है, जो कि पृथ्वी तत्व हैं, और उनसे विशिष्ट-चोट-पैर-चेतना जागरूकता अर्थात आंतरिक दृष्टि को उपलब्ध कराई जाती है।

खुजली, खुजली से प्रभावित शरीर के हिस्से के स्थान पर पृथ्वी तत्वों वाले स्वयं के तत्वों का निर्माण करती है, और फिर शरीर के हिस्से का यह खुजली-प्रभावित स्थान खुजली-चेतना के रूप में आंतरिक दृष्टि में वापस प्रतिबिंबित होता है।

.

यहां तक कि कामुक इच्छा के दौरान भी, पंच-पृथ्वी तत्वों में निहित स्व के रूप में विशिष्ट हार्मोन और रासायनिक स्राव होते हैं, जो कामुक इच्छा को बनाते हैं या तीव्र करते हैं और फिर कामुक-इच्छा-चेतना के रूप में जागरूकता में वापस प्रतिबिंबित होते हैं।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, हम निष्कर्ष निकालते हैं कि चेतना की जड़ें स्व में हैं जो पंच-पृथ्वी तत्वों के रूप में विद्यमान है, अर्थात चेतना भौतिक-रूप से प्रतिबिम्बित होती है।

.

और, इससे पहले कि हम इस विषय को समाप्त करें भिक्षुओ, क्या इसका विपरीत भी संभव है, अर्थात क्या चेतना स्वयं पृथ्वी के पांच तत्वों का निर्माण कर सकती है?

हाँ भिक्षुओ;

यदि किसी व्यक्ति को किसी उच्च भिक्षु ने श्राप दिया हो कि वह अपने शरीर पर दर्दनाक गांठ के कारण मरेगा, तो उस व्यक्ति के पूरे शरीर पर गांठें विकसित होना शुरू हो सकती हैं क्योंकि भिक्षु के श्राप ने दर्दनाक गांठ-चेतना को सक्रिय कर दिया है जो उसके पूरे शरीर में फैल गई है।

.

इसी प्रकार, यदि कोई व्यक्ति अपने चेहरे या गर्दन पर गोली के निशान से मरा है, तो अगली बार जब आत्मा नया शरीर धारण करेगी, तो उसमें वही निशान विकसित हो सकते हैं, क्योंकि शरीर में अब पिछले जन्म की चेतना पिछले जन्म की गोली के निशान वाली चेतना से आगे आ गई है और इस प्रकार अब नए शरीर में वे निशान हैं क्योंकि आगे बढ़ाई गई चेतना ने पृथ्वी के पांच तत्वों के रूप में खुद को स्थापित कर लिया है, जो पिछले जन्म से इस शरीर में आगे आ गए हैं।

.

इस प्रकार, यह स्थापित होता है कि स्व और अना दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं - एक वास्तविक भौतिक-रूप है जबकि दूसरा भौतिक-रूप का आभास या प्रतिबिम्ब है। वास्तविकता को आभासी वास्तविकता के रूप में अनुभव किया जा रहा है, अर्थात ज़मीन पर घटित घटनाओं का "लाइव टीवी रिले" जैसा।

+ + + +

आइए शरीर से स्वयं के तत्वों को बाहर निकालें - अप्रैल-6-2024

+ +

भिक्षु;

यहां हमें चिकित्सा विज्ञान विशेषज्ञों के साथ साझेदारी करनी होगी जो निम्नलिखित चरणों में SELF को निकालेंगे:

.

1. शरीर के किसी अंग का 1 सेमी हिस्सा उठाएँ

2. चिकित्सा ज्ञान तकनीक और दृष्टिकोण का उपयोग करके इस 1 सेमी भाग का आरएनए/डीएनए/सेलुलर संरचना और इस 1 सेमी शरीर के हिस्से का निर्माण करने वाली हर चीज के साथ एक पूर्ण होलोग्राम दृश्य लें।ए)

2. अब, इस चयनित 1 सेमी शरीर के हिस्से पर कहीं भी सुई से इस तरह चुभोएं कि वहां चोट लगे।

3. चोट के कारण स्व (जिसे आहत चेतना भी कहते हैं) के नए तत्वों का निर्माण हुआ है।

4. चोट से प्रभावित शरीर के 1 सेमी हिस्से में हुए परिवर्तनों का नया होलोग्राम दृश्य लें।बी)

4. अब (बी)-(ए) का इंटरसेक्ट लें, जिसमें पहले से लिए गए होलोग्राम दृश्य में पूरे 1-सेमी शरीर के हिस्से और उसी 1-सेमी शरीर के हिस्से का नया होलोग्राम दृश्य है, जो अब चोट से प्रभावित है।

5. 1 सेमी शरीर के अंग के नए होलोग्राम दृश्य और पिछले होलोग्राम दृश्य का प्रतिच्छेदन आपके स्वयं के नए तत्व हैं, जिन्हें "1 सेमी शरीर के अंग से आहत चेतना" भी कहा जाता है, जो अब आंतरिक दृष्टि में प्रतिबिम्बित होता है।

6. स्वयं के नव निर्मित तत्वों की जांच करें जिसमें "1-सेमी-शरीर-अंग-चोट चेतना" शामिल है।

+ + + +

कर्ता? सबसे बड़ा सवाल यह है कि, "कर्ता कौन है?" - अप्रैल-8-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

मान लीजिए, एक आदमी घोड़े पर सवार है, यहाँ आदमी = नाम-रूप-चेतना और घोड़ा = घोड़ा-चेतना

.

अब, यदि घोड़े पर सवार एक व्यक्ति, घोड़े को अपने ऊपर दौड़ाकर किसी अन्य नाम-रूप-प्राणी को हानि पहुंचाता है, तो इस स्थिति में कर्ता नाम-रूप-चेतना अर्थात् घोड़े पर सवार व्यक्ति है।

लेकिन, यदि घोड़ा अचानक नियंत्रण से बाहर हो गया और किसी अन्य नाम-रूप से टकराया और उसे चोट पहुंचाई, तो कर्ता घोड़ा है, अर्थात घोड़ा-चेतना

.

आंतरिक दृष्टि,चेतना,गुण और अहंकार सहित बुद्धि ही भौतिक-रूप के तत्त्व हैं-चेतनाऔर साक्षी-चेतना।

भिक्षुओ, प्रत्येक चेतना जो इच्छाओं से उत्पन्न होती है, बद्ध या पीड़ित चेतना जो अनसुलझी है, जो भौतिक-रूप प्राप्त करने के लिए अगले स्वरूप में आगे बढ़ाई जाती है (पूर्व जन्म से चली आ रही अनसुलझी चेतना के लक्षणों के अनुसार प्राणियों, पशुओं या कीड़ों का शरीर प्राप्त करना), आगे बढ़ाई गई चेतना, स्वयं अगले स्वरूप में [आंतरिक दृष्टि, चेतना, गुणों और अहंकार सहित ज्ञान] के अतिरिक्त तत्वों के साथ साक्षी चेतना बन जाएगी।

.

भिक्षुओ; कर्म का नियम आत्मा अर्थात साक्षी-चेतना पर लागू होता है जिसने भौतिक-रूप-शरीर प्राप्त किया है और तदनुसार अलग-अलग लोकों में अगली उपस्थिति कर्म के नियम के आधार पर तय की जाती है जहाँ आत्मा अर्थात साक्षी-चेतना ही कर्ता थी। [उपर्युक्त उदाहरण में, मनुष्य = नाम-रूप-चेतना कर्ता है, यदि आत्मा-चेतना या साक्षी-चेतना उस समय कर्ता थी जब घोड़ा किसी अन्य नाम-रूप से टकराया था)

.

भूमि का नियम भौतिक रूप पर लागू होता है, क्योंकि भौतिक रूप वह नहीं है जो बार-बार जन्म चक्र से गुजरता है। इस प्रकार, यदि कर्ता भौतिक रूप है, तो भूमि का नियम और आस-पास की परिस्थितियाँ उसके भाग्य का फैसला करेंगी। [उपर्युक्त उदाहरण में, घोड़ा = घोड़ा-चेतना, अनियंत्रित-घोड़े ने दूसरे नाम-रूप को चोट पहुँचाई है और इस घोड़े के साथ भूमि के नियम और आस-पास की परिस्थितियों के अनुसार व्यवहार किया जाएगा)

.

अब, आइए हम प्राणियों और उनके अस्तित्व पर वापस आते हैं; हम जानते हैं कि साक्षी-चेतना ही वह है जिसने भौतिक रूप अर्थात् इस मानव शरीर को प्राप्त किया है।

.

अब उस स्थिति में जहां कर्ता साक्षी-चेतना है, कर्म का नियम उस पर लागू होता है, और यह साक्षी-चेतना, अर्जित शरीर के पिछले जीवन चक्र में संचित कर्म के नियम के अनुसार, अगले जन्म चक्र में एक अलग क्षेत्र में प्रकट होनी चाहिए।

.

यदि कर्ता कोई भौतिक-रूप (एक अप्रबुद्ध नाम-रूप, जिसने अभी तक स्वयं को आत्मा के रूप में नहीं खोजा है या जहाँ भौतिक-रूप-चेतना ने कोई कार्य करते समय साक्षी-चेतना पर कब्ज़ा कर लिया है) है, तो उस पर भूमि का कानून लागू होता है। साक्षी-चेतना उर्फ आत्मा-चेतना यहाँ कमज़ोर है और इस भौतिक-रूप-शरीर उर्फ अप्रबुद्ध नाम-रूप पर उसका ज़्यादा नियंत्रण नहीं है, और इस प्रकार, यह नाम-रूप अपने कर्मों के अनुसार दुनिया के दुखों को भुगतता रहता है।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, यह चेतना ही है जो सभी मामलों में कर्ता है, लेकिन भौतिक रूप में अवतरित चेतना या साक्षी रूप अर्थात आत्म-चेतना ही यह निर्णय लेती है कि कर्म का नियम लागू होगा या भूमि का नियम लागू होगा।

.

इस प्रकार, भौतिक-मानव_रूप अर्थात मनुष्य एक कर्ता है, और वह निरंतर ऐसी चेतनाओं का निर्माण करता रहता है जो वातानुकूलित हैं और इस प्रकार, साक्षी-चेतना अर्थात आत्मा-चेतना इन वातानुकूलित-चेतनाओं से इतनी अधिक धुंधली हो जाती है, कि अस्तित्व, चेतना और आनंद की वास्तविक प्रकृति प्राणियों के जीवन चक्र के अधिकांश भाग के लिए मायावी बनी रहती है और परिणाम यह होता है कि साक्षी-चेतना अर्थात आत्मा-चेतना जिसने भौतिक रूप अर्थात नाम-रूप-प्राणी को प्राप्त कर लिया है, उसे संचित वातानुकूलित चेतना के भार को उनके अगले स्वरूपों तक ले जाना पड़ता है।

.

पशुओं और अन्य जीवित प्राणियों के साथ ऐसा नहीं है, क्योंकि वे बस निश्चित चेतना विशेषताओं के अनुसार अपना जीवन जीते हैं और वातानुकूलित चेतनाओं को संचित नहीं करते हैं और शरीर की मृत्यु होने पर, उनकी आत्मा केवल एक जन्म चक्र में मुक्त होती है।

+ + + +

मन-शरीर-घटना के दुखों को दूर करना - मानसिक सामग्री / शरीर की संवेदनाओं और सांसारिक अंतर्क्रियाओं के सबसे छोटे से उत्कृष्ट अनुभव को दूर करना - अप्रैल-12-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

दुख को वश में करने का सीधा मार्ग आसानी से उपलब्ध है, बस इतना करना है कि मानसिक सामग्री/शारीरिक संवेदनाओं के उठने वाले प्रत्येक अनुभव के प्रति तथा सांसारिक संबंधों के दौरान सतर्क रहना है, जैसे ही दुख दूर हो जाए।मानसिक सामग्री की सूक्ष्मतम उपस्थिति चिंता, भय, घबराहट, किसी भी प्रकार का भय, क्रोध, अवसाद, अपमान की भावना आदि के रूप में देखी जाती है, याजैसे ही भीशरीर में होने वाली छोटी से छोटी संवेदना खुजली, दर्द, कट, पसीना, गर्मी, सर्दी, ताप, दम घुटना आदि के रूप में महसूस होती है;

जैसा कि ऊपर कहा गया है, मानसिक विषय-वस्तु या शारीरिक संवेदनाओं के रूप में उत्पन्न होने वाली सूक्ष्मतम उदात्त अनुभूति को देखते ही, व्यक्ति को उत्पन्न मानसिक विषय-वस्तु या शारीरिक संवेदना की खोज या अनुभव करने की लालसा या इच्छा से बचना चाहिए, एक क्षण के लिए भी शारीरिक संवेदना या मानसिक विषय-वस्तु पर ध्यान नहीं देना चाहिए, तथा व्यक्ति को स्पष्ट रूप से और तुरंत "अनित्य" या "हरे कृष्ण" या "राधे राधे" या "हरे कृष्ण मंत्र" या "किसी अन्य मंत्र के जाप" पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, और इस तरह एक भिक्षु मन और शरीर के दुखों से बचता है।

.

और, घटना या सांसारिक अंतःक्रियाओं के मामले में, एक भिक्षु को इस तरह से अंतःक्रिया करना सुनिश्चित करना चाहिए कि "दोनों पक्षों में कोई लालसा/विरोध/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) या आसक्ति उत्पन्न न हो, क्योंकि अंतःक्रिया की गुणवत्ता भिक्षु की ओर से है, उसकी ओर से भी और साथ ही उस पक्ष की ओर से भी जिसके साथ अंतःक्रिया की जा रही है। अंतःक्रिया समाप्त होते ही एक भिक्षु तुरंत मंत्र शब्द पर ध्यान केंद्रित करता है, ताकि गैर-स्व के 5 तत्वों का निर्माण न हो जो हाल ही में हुई अंतःक्रिया के कारण आसक्ति या विकर्षण पैदा कर सकते हैं।

.

भिक्षुओ, इसलिए मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप स्वयं को 24/7 जप करने के लिए प्रशिक्षित करें, इस प्रकार कि केवल जप के शब्दों पर ध्यान केन्द्रित करने से, व्यक्ति जागृत मानसिक विषय-वस्तु या शारीरिक संवेदनाओं के आक्रमण से मुक्त हो जाए, जहाँ एक भिक्षु, सूक्ष्मतम उदात्त उत्थान को भी देखते हुए, एक क्षण भी व्यर्थ किए बिना, तथा जागृत मानसिक विषय-वस्तु या शारीरिक संवेदना का अन्वेषण करने की इच्छा से बचते हुए, तुरंत अपना ध्यान जप के शब्दों के केन्द्रित जप पर केन्द्रित कर लेता है।

पी.एस.:

==========

कुछ मंत्रों या मंत्र जाप का प्रयोग ध्यान हटाने के लिए किया जा सकता है।

आनंदित या उदासीन प्रकार की चेतनाओं के लिए इसका अर्थ इस प्रकार है:-

==========

राधे

हरे कृष्ण मंत्र ("कृष्ण चेतना", इसे श्वास प्रक्रिया के साथ संरेखित नहीं किया जा सकता)

हरे कृष्ण

ॐ नमः शिवाय [इसे सांस प्रक्रिया के साथ संरेखित नहीं किया जा सकता)

अनित्य (संस्कृत - चेतना की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द ही समाप्त हो जाएंगी)

अनिच्चा [पाली] (चेतनाओं की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द ही समाप्त हो जाएंगी)

ॐ (ॐ - ॐ)

.

* *जप नोट:आंतरिक मन जाप के लिए व्यक्ति को एक ऐसा जाप शब्द चुनना चाहिए जो कम से कम 10-15 अक्षरों का हो, यदि नहीं तो आपको इसे बड़ा करने के लिए एक ही शब्द को दो बार दोहराना चाहिए, उदाहरण के लिए, राधे राधे का जाप एक बार में दो बार दोहराया जा सकता है, और यदि संभव हो तो हमेशा बोलकर जाप करना चाहिए। छोटे शब्दों के साथ आंतरिक जाप रक्तचाप की समस्या पैदा कर सकता है क्योंकि छोटे शब्दों का जाप सांस के पैटर्न से जुड़ जाता है और इससे कुछ ही दिनों में थकान और उच्च रक्तचाप हो सकता है। अगर ऐसा होता है तो तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम पर स्विच करें। [आंतरिक जाप के प्रयोजनों के लिए "हरे कृष्ण" या "ओम नमः शिवाय" या "हरे कृष्ण मंत्र" जैसे लंबे जाप शब्द चुनें। बोले गए रूप में जाप किसी भी लंबाई के जाप शब्दों के साथ किया जा सकता है। बोले गए रूप में जाप हमेशा पसंद किया जाता है।इसके अलावा, आंतरिक मंत्र [मन के अंदर मंत्रोच्चार] के लिए मंत्रोच्चार शब्द को देखने या पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती है, जैसा कि पहले बताया गया है, बस मंत्रोच्चार शब्द का आंतरिक जप करें। और, जब बोले गए शब्दों में मंत्रोच्चार करें, तो अपनी खुद की मंत्रोच्चार की आवाज़ और मंत्रोच्चार शब्द के कंपन को सुनें। **

.

इसके अलावा, आंतरिक मंत्र [मन के अंदर मंत्रोच्चार] के लिए मंत्र शब्द को देखने या पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती है, जैसा कि पहले बताया गया है, बस मंत्र शब्द का आंतरिक जप करें। और, जब बोले गए शब्दों में मंत्रोच्चार करें, तो अपनी खुद की मंत्रोच्चार की आवाज़ और मंत्र शब्द के कंपन को सुनें।

.

+ + + +

मन को अमर तत्वों की ओर मोड़ें- अप्रैल-16-2024

+ +

भिक्षु;

जब भी चेतना या आध्यात्मिक विज्ञान विषय के बारे में कोई भ्रम होता है, तो व्यक्ति को "12-आश्रित लिंक", "अनात्म के 5-तत्वों का क्रम या अनुक्रम" और "4-महान सत्य" के नियमों पर वापस आना चाहिए, ठीक उसी तरह जैसे आप विषय की चीजों और विशेषताओं को समझाते समय कई विचारधाराओं या प्रख्यात भिक्षुओं और आध्यात्मिक गुरुओं के संदर्भों पर वापस आते हैं।

.

भगवान बुद्ध ने, जो परम धन्य हैं, हमारे लिए प्रत्येक घटना को "12-आश्रित कड़ियों", "अनात्म के 5 तत्वों के क्रम या अनुक्रम" तथा "4-महान सत्य" के रूप में समझाना आसान बना दिया है, और इस प्रकार उन लोगों के लिए किसी प्रख्यात भिक्षुओं या विचारधारा के संदर्भ की आवश्यकता नहीं है, जिन्होंने घटना (मन, शरीर या सांसारिक अंतर्क्रियाएं, या आध्यात्मिक विज्ञान विषय) के प्रत्येक स्पष्टीकरण को परखने की कला में महारत हासिल कर ली है, तथा उन्हें अनित्य मानकर उनका परीक्षण करने में सक्षम हैं।

असंतोषजनक (दुख) और 'अनत्ता या गैर-आत्म' को समझना और लालसा, घृणा और भ्रम को छोड़ देना।

"नाम-रूप" की उत्पत्ति से "मन" की उत्पत्ति होती है, "नाम-रूप" के अन्त से मन का अन्त हो जाता है। "ध्यान" की उत्पत्ति से "घटना" की उत्पत्ति होती है, "ध्यान" के अन्त से "घटना" का अन्त हो जाता है।"

.

धम्म की प्रत्येक व्याख्या पर निम्नलिखित नियम लागू होने चाहिए:-

1) ""चार आर्य सत्यों का नियम"-दुख, दुख का कारण, दुख का निवारण, तथा दुख निवारण का मार्ग

2)सभी "वातानुकूलित चेतना उर्फ वातानुकूलित उत्पत्ति",कुछ समय तक उठो-बने रहो और तब तक रुको जब तक कि वे अपनी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार हल न हो जाएं/ चेतना अपने जन्म के दौरान कैसे प्रोग्राम की जाती है, वह अभिव्यक्ति प्रक्रिया को निर्धारित करती है।

3)

5 स्व के समुच्चय (रूप (भौतिक या तार्किक), भावनाएं (5 इंद्रिय माध्यम), धारणाएं (मस्तिष्क विश्लेषण, विचार और संपर्क), स्वैच्छिक कार्य (भौतिक, मौखिक या मानसिक), चेतना) उनके अनुक्रम के अनुसार।

.

4)12 आश्रित लिंक

,

5) 'सीऑनटेम्पलेटिंग'हर घटना को अनित्य, असंतोषजनक (दुख), और 'अनत्ता या गैर-आत्म' और 'समझना' उन्हें लालसा, घृणा, भ्रम और आसक्ति को छोड़ देने के संबंध में बताया गया है।

.

अब भिक्षुओ;

बुद्ध का क्या अभिप्राय है जब वे कहते हैं कि "वह अपने मन को उन घटनाओं से हटा लेता है, और ऐसा करके, अपने मन को अमरत्व तत्वों के गुण की ओर उन्मुख करता है"?

.

बुद्ध के शब्दों में;

"वह उन सभी घटनाओं को, जो रूप, भावना, अनुभूति, कल्पना और चेतना से जुड़ी हैं, अस्थिर, तनावपूर्ण, एक बीमारी, एक कैंसर, एक तीर, दर्दनाक, एक पीड़ा, विदेशी, एक विघटन, एक शून्यता, अ-स्व के रूप में मानता है। वह अपने मन को उन घटनाओं से दूर कर लेता है, और ऐसा करने के बाद, अपने मन को अमरत्व तत्वों की संपत्ति की ओर झुकाता है: 'यह शांति है, यह उत्तम है - सभी कल्पनाओं का समाधान; सभी अधिग्रहणों का त्याग; तृष्णा का अंत; वैराग्य; समाप्ति; बंधन-मुक्ति।"

.

भिक्षुओ, अमरत्व क्या है?

सभी इंद्रिय माध्यमों को शांत करना या वश में करना- यही अमरत्व है भिक्षुओं। अमरत्व के साथ व्यक्ति को उभरती हुई "चेतनाओं" को इस तरह से वश में करना या शांत करना सीखना होगा कि नाम-रूप मन-पदार्थ या घटना की दुनिया में किसी भी उभरने से अप्रभावित रहे, और नाम-रूप भिक्षु इसे कैसे प्राप्त करते हैं?

भिक्षुओ; वह इसे इस प्रकार प्राप्त करता हैउन घटनाओं से अपना मन हटाकर, और ऐसा करके, वह अपने मन को अमरत्व के गुणों की ओर लगाता है, और क्या अमरत्व वाले भिक्षुगण क्या हैं?

.

भिक्षुओ, जो चेतनाएँ या वस्तुएँ आनंदमय या उदासीन प्रकार की हैं, वे 'मृत्युहीन तत्त्व' हैं;

.

हमने पहले ही पहचान कर ली है ''शब्दों का जाप करें''मृत्यु रहित तत्व' के रूप में, और जब एक भिक्षु सभी प्रकार की घटनाओं (मन, शरीर और सांसारिक अंतर्क्रियाओं) से अपना ध्यान हटाकर, एक सेकंड भी बर्बाद किए बिना, स्पष्ट रूप से और तुरंत मंत्र के शब्दों पर अपना ध्यान केंद्रित करता है और एक सेकंड के लिए भी उत्पन्न संवेदनाओं/मानसिक सामग्री या घटना का पता लगाने के लिए लुभाया नहीं जाता है, तो वह तुरंत दुखों के हमले से मुक्त हो जाता है, और चूंकि, प्रकृति के नियम के अनुसार, जागरूकता या आंतरिक दृष्टि 'एक या अन्य चेतना' की तलाश जारी रखती है, इसलिए हमने जागरूकता के लिए मंत्र के शब्दों के रूप में स्पष्ट रूप से "मृत्यु रहित तत्व" प्रदान किए हैं, जिससे सभी रूपों में दुख 24/7 पर काबू पा लिया जाता है।

.

- 12 आश्रित लिंक:

दुःख के नाश का आर्य सत्य प्रतीत्यसमुत्पाद के सूत्र द्वारा समझाया गया है:

दुःख की समाप्ति को समझाने के लिए प्रतीत्यसमुत्पाद का विपरीत क्रम

.

i) अज्ञान के बिना, कोई भी स्वैच्छिक गतिविधियाँ (संरचनाएँ) नहीं होती हैं।

ii) स्वैच्छिक गतिविधियों (संरचनाओं) के बिना, कोई चेतना नहीं है।

iii) चेतना के बिना मानसिकता और पदार्थ नहीं है।

iv) मानसिकता और पदार्थ के बिना, छह इन्द्रिय आधार नहीं हैं।

v) छह इन्द्रिय आधारों के बिना कोई संपर्क नहीं है।

vi) संपर्क के बिना कोई अनुभूति नहीं होती।

vii) बिना किसी भावना या संवेदना के, कोई 'लालसा' नहीं होती। (यह संवेदना, मन और शरीर के बीच की कड़ी है)

viii) लालसा के बिना, कोई पकड़ नहीं है [भावना की धारणा यहाँ मजबूत हो रही है]

ix) बिना आसक्ति के, कुछ भी संभव नहीं है। [दुख गर्भ में पल रहे बच्चे की तरह ऊष्मायन अवस्था में होता है]

x) बिना बनने के कोई जन्म नहीं होता। [दुख का जन्म]

xi) जन्म के बिना क्षय, मृत्यु और दुःख नहीं है।

.

सशर्त उत्पत्ति विधि क्या है?

उत्तर: अज्ञान से बद्ध रचनाएँ हैं; रचनाओं से बद्ध चेतना; चेतना से बद्ध नाम-रूप; नाम-रूप से बद्ध षट्गोलीय-इन्द्रिय; षट्गोलीय-इन्द्रिय से बद्ध संपर्क; संपर्क से बद्ध भावना [संवेदना]; भावना से बद्ध लालसा; लालसा से बद्ध आसक्ति; आसक्ति से बद्ध [[भावना की धारणा यहाँ मजबूत हो रही है] बनना। [दुख ऊष्मायन अवस्था में है, गर्भ में एक बच्चे की तरह], बनने से बद्ध, पुनर्जन्म [दुख का फिर से जन्म]; पुनर्जन्म से बद्ध, क्षय, मृत्यु, दुख, विलाप, दर्द, शोक और निराशा उगते हैं। ऐसी है इस संपूर्ण दुर्भावना की उत्पत्ति

.

"नाम-रूप" की उत्पत्ति से "मन" की उत्पत्ति होती है, "नाम-रूप" के अन्त से मन का अन्त हो जाता है। "ध्यान" की उत्पत्ति से "घटना" की उत्पत्ति होती है, "ध्यान" के अन्त से "घटना" का अन्त हो जाता है।"

+ + + +

यदि आप आध्यात्मिक विज्ञान को समग्रता में समझना चाहते हैं, तो यहां "स्वामी सर्वप्रियानंद जी" का अंतिम प्रवचन है - अप्रैल-19-2024

.

[अष्टावक्र गीता रहस्योद्घाटन: स्वामी सर्वप्रियानंद के साथ गहन शिक्षाओं को उजागर करना] कृपया स्वामी सर्वप्रियानंद जी द्वारा आध्यात्मिक विज्ञान पर दिए गए इस 3 घंटे के प्रवचन को सुनें।

.

जबकि धन्य व्यक्ति हमें चेतना की यात्रा पर मार्गदर्शन करने में सक्षम है, स्वामी जी हमें स्पष्ट रूप से समझाने में सक्षम हैं कि यह जागरूकता है जो स्थिर या निरंतर है और चेतना के उत्थान और पतन से जागरूकता की स्थिति में कोई बदलाव नहीं आता है, जागरूकता पूरे समय एक समान रहती है, इस प्रकार, यह जागरूकता की यात्रा है जब तक कि अहंकार-चेतना के माध्यम से प्राप्त सभी चेतनाएं आनंदित या तटस्थ नहीं हो जाती हैं।

.

जागरूकता शरीर या भौतिक रूप को धारण या प्राप्त करना जारी रखती है, जो कि उन बद्ध चेतनाओं के समान है, जो इसने भौतिक रूप के जन्म के जीवन चक्र के दौरान प्रकट की हैं, और जब तक सभी चेतनाएं शुद्ध नहीं हो जाती हैं और जागरूकता अर्थात साक्षी रूप ने निर्वाण प्राप्त नहीं कर लिया है, जागरूकता की यात्रा विभिन्न चेतनाओं और बाद के भौतिक रूपों में जारी रहेगी, जिन्हें इसे तब तक प्राप्त करना होगा, जब तक कि निर्वाण प्राप्त नहीं हो जाता है और जागरूकता ऐसा एक अहं-चेतना का निर्माण करके करती है, ताकि अपने अगले स्वरूप में भौतिक रूप पर अर्जित पकड़ की घोषणा कर सके और प्रकृति के नियम के अनुसार, जागरूकता तभी मुक्त होती है, जब भौतिक रूप अर्थात शरीर नष्ट हो जाता है और सभी चेतनाएं शुद्ध होकर आनंदमय या तटस्थ प्रकृति की हो जाती हैं।

https://www.youtube.com/live/Dwdz9FE-rbE?si=snghVciTCKWhp7jO

.

https://www.youtube.com/live/Dwdz9FE-rbE?si=1zFnoYWChyFb80BD

https://www.youtube.com/live/Dwdz9FE-rbE?si=Rwjoi_8xt40J2e2-

+ + + +

अस्तित्व का संकल्प - अस्तित्व की 3 अवस्थाएँ - अप्रैल-21-2024

+ +

भिक्षुओ, अस्तित्व को तीन शरीरों के संयोजन के रूप में पहचाना है (1-साक्षी-रूप-शरीर || 2-अन-स्व-शरीरअर्थात चेतना जो भौतिक रूप को संचालित करती है||3-सामग्री-फ़ॉर्म_बॉडी)

ध्यान दें- "कृष्ण चेतना" और "विपश्यना" एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।जबकि कृष्ण चेतना भक्ति योग, कर्म योग, 'हरे कृष्ण मंत्र के साथ-साथ मंत्र जप विधियों' जैसी सरल विधियों का उपयोग करती है ताकि निब्बाण को प्राप्त किया जा सके

"विपश्यना विधि, दूसरी ओर, व्यक्तियों को जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त करने के लिए मन-शरीर-घटना का उपयोग करती है, जिससे व्यक्ति स्वयं को चेतना, मानसिक विषय-वस्तु और शरीर की संवेदना के साथ-साथ सांसारिक घटनाओं की गहराई में ले जाता है, और एक बार इन सभी से परे हो जाने पर, जन्म और मृत्यु का चक्र समाप्त हो जाता है,"ब्राह्मण"आत्म-साक्षात्कार एक धीमी प्रक्रिया है, यह अपने समय पर घटित होती है -

इस प्रकार, अस्तित्व को तीन शरीरों के संयोजन के रूप में पहचाना गया है (1-साक्षी-रूप-शरीर || 2-अन-स्व-शरीरअर्थात चेतना जो भौतिक रूप को संचालित करती है||3-सामग्री-फ़ॉर्म_बॉडी)

1)

WITNESS_FORM_Bodyआंतरिक दृष्टि अर्थात जागरूकता, गुणों के साथ ज्ञान, चेतना और अहंकार जैसे तत्व, "यह निराकार अस्तित्व है",

2)

5-गैर-SELF_BODY तत्व (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, स्वैच्छिक कार्य और तत्पश्चात संज्ञानित चेतना),यह एक खाली या शून्य अस्तित्व है,'स्वयं के तत्वों' से निर्मित, जो भौतिक रूप के 5 तत्वों के रूप में विद्यमान है।

3)

सामग्री-फ़ॉर्म_बॉडी5 स्थूल पदार्थ तत्व (पृथ्वी, अग्नि, आकाश, जल, वायु)

.

ए)

मटीरियल-फॉर्म_बॉडी का रिज़ोल्यूशन क्या है?

भौतिक-रूप_शरीर की मृत्यु ही भौतिक-रूप_शरीर का संकल्प है।

बी)

गैर-आत्म शरीर अर्थात "चेतनाओं का समूह" का संकल्प क्या है जो भौतिक-रूप-शरीर का प्रतिबिंबित रूप है?

वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के माध्यम से गैर-आत्म शरीर अर्थात संज्ञानात्मक चेतना को आनंदमय या तटस्थ अवस्था तक शुद्ध करना, और यह सुनिश्चित करना कि लालसा/द्वेष/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से ग्रस्त बद्ध चेतनाओं का निर्माण न हो।

पारदिमागउर्फ मानसिक सामग्री गैर-स्व उर्फ खाली उर्फ शून्य उर्फ अवास्तविक,

पारशरीरअर्थात शरीर की संवेदनाओं को स्पष्ट रूप से मंत्र शब्द के रूप में अमर तत्वों पर ध्यान केंद्रित करके,

पारघटनाप्रत्येक सांसारिक संपर्क के दौरान लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) उत्पन्न न करके तथा चिपके रहकर।

* *हम इनसाइट मेडिटेशन उर्फ विपश्यना बॉडी स्कैन या मंत्र जाप विधि का उपयोग कर सकते हैं ताकि पीड़ित वातानुकूलित चेतना को शुद्ध किया जा सके।
लालसा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति **

.

जब उपरोक्त सभी प्राप्त हो जाते हैं, तो हम पाते हैं किब्रह्मउर्फ "सत चित् आनंद"वह अवस्था, जहाँ सभी चेतनाएँ अब आनंदमय या तटस्थ रूप में विद्यमान हैं, इस प्रकार अस्तित्व, चेतना और आनंद स्थापित हो जाते हैं।

सी)

"साक्षी साकार शरीर अर्थात निराकार आत्मा" का संकल्प क्या है?

ब्रह्म की स्थिति अर्थात "सत् चित् आनंद" को बनाए रखने के लिएभौतिक शरीर की मृत्यु तक, कर्म योग के सिद्धांतों का पालन करते हुए, बिना किसी अपेक्षा और अनासक्त भाव से कर्म करते हुए, सभी कार्यों को ब्रह्मांड के प्रति कर्तव्य के रूप में देखते हुए और उन्हें (मैं, मुझे, मेरा) के रूप में न देखते हुए, भक्ति योग जहां हम सभी इच्छाओं को ब्रह्मांड को समर्पित करते हैं और हम कोई इच्छा या चाहत नहीं रखते हैं और सांख्य योग जहां हम मन, शरीर यानी पदार्थ और घटना से परे जाते हैं जैसा कि ऊपर बताया गया है। यह सुनिश्चित करता है किसाक्षी रूप शरीर अर्थात आत्मा, नए शरीर प्राप्त करने के जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त हो जाती है और परम वास्तविकता अर्थात ब्रह्म में विलीन हो जाती है।

+ + + +

यूट्यूब वीडियो के अगले 1 घंटे में अस्तित्व की वास्तुकला को समझाया गया है- एफ़एफ़
∴ ...

.

https://www.youtube.com/live/p5k-QsmuA0Y?si=YRDCxlQ2fNKLKBRq

https://www.youtube.com/live/p5k-QsmuA0Y?si=dqqF5QcF4h2uITCM

+ + +

ज़ी टीवी द्वारा निर्मित बुद्ध धारावाहिक - 22 अप्रैल 2024
+ + + + + + + + +
+ भिक्षु;

मैं आपसे अनुरोध करता हूं कि आप ज़ी टीवी द्वारा निर्मित इस बुद्ध धारावाहिक को देखें {मैं इसे 28वें धारावाहिक से देखूंगा, केवल उन भागों को छोड़कर जहां बुद्ध चरित्र प्रदर्शित होता है), आप केवल उन भागों को छोड़ सकते हैं जहां बुद्ध दृश्यों में दिखाई देते हैं;

.

यह एक अद्भुत ढंग से निर्मित और अभिनीत धारावाहिक है और बुद्ध का चरित्र मुख्य अभिनेता द्वारा इतनी अच्छी तरह से निभाया गया है कि वह हमें लगभग बुद्ध जैसा ही लगता है।

.

यह बुद्ध शृंखला का संक्षिप्त संस्करण जैसा दिखता है, जिसमें केवल बुद्ध ही दृश्यों में दिखाई देते हैं; मैं पूरी शृंखला के बजाय इसे देखना पसंद करूंगा, लेकिन यदि नहीं, तो मैं प्रत्येक धारावाहिक को एपिसोड 28 से आगे उठाऊंगा और केवल वही दृश्य देखूंगा जहां बुद्ध का चरित्र दृश्यों में दिखाई देता है:

लिंक1)

https://www.youtube.com/watch?v=9Sdzsk9xYiQ&list=PLpuT7aGJ2ks8sTajwhYPkd8QpkWVSl3my&index=28

लिंक2)

https://www.youtube.com/watch?v=9Sdzsk9xYiQ&list=PLpuT7aGJ2ks8sTajwhYPkd8QpkWVSl3my&index=28

.

.

धारावाहिक का पहला यूट्यूब लिंक-

https://www.youtube.com/watch?v=9Sdzsk9xYiQ&list=PLpuT7aGJ2ks8sTajwhYPkd8QpkWVSl3my&index=28

धारावाहिक का दूसरा यूट्यूब लिंक-

https://www.youtube.com/watch?v=9Sdzsk9xYiQ&list=PLpuT7aGJ2ks8sTajwhYPkd8QpkWVSl3my&index=28

+ + + +

मधुमेह टाइप-2 घोटाला-

+ +

हम सभी जानते हैं कि टाइप-2 मधुमेह के रोगियों को जीवन भर के लिए चिकित्सकीय गोलियों के प्रोटोकॉल पर रखा जा रहा है, इन रोगियों को एलोपैथिक चिकित्सकीय गोलियों की मदद से जीवन भर टाइप-2 मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए चिकित्सकीय गोलियां लेने के लिए कहा जा रहा है।

.

यदि आप एक गैर-डॉक्टर के रूप में या मैं एक गैर-डॉक्टर के रूप में यह घोषणा करूं कि टाइप-2 मधुमेह एक घोटाला है, तो हमसे कम से कम यह साबित करने की क्या अपेक्षा की जा सकती है?

.

मैं आपको बताता हूं कि हमें केवल यह साबित करना है कि हम टाइप-2 मधुमेह के 10-20 रोगियों को लेते हैं, जो कम से कम 1-2-3 वर्षों से गोलियां ले रहे हैं और फिर हम उन्हें आयुर्वेद प्रोटोकॉल के अंतर्गत रखते हैं, जिसके बारे में हमारा दावा है कि इन रोगियों को लगभग 8-12 सप्ताह के भीतर गोलियों से मुक्ति मिल जाएगी, और यदि इन रोगियों ने लगभग 8-12 सप्ताह में बिना चिकित्सकीय गोलियों के टाइप-2 मधुमेह को ठीक कर लिया है, तो माननीय न्यायाधीश, क्या हम यह दावा कर सकते हैं कि टाइप-2 मधुमेह एक घोटाला है?

.

और यदि चिकित्सा उद्योग द्वारा मधुमेह टाइप-2 प्रबंधन की प्रक्रिया संदिग्ध साबित हो जाती है, तो क्या आप सभी मधुमेह टाइप-2 दवा प्रोटोकॉल को रोक देंगे?

==========

मधुमेह-टाइप-2 आयुर्वेद और प्राणायाम समाधान सिर्फ कुछ पंक्तियों में-

++++++++++

नोट: यह पूरी तरह से मेरे शोध पर आधारित है, लेकिन किसी को भी अपने विवेक के अनुसार इस प्रोटोकॉल का पालन करते समय अपना सर्वश्रेष्ठ दिमाग लगाना चाहिए।

,

मधुमेह प्रकार 2 अस्तित्व में नहीं है, यह कृत्रिम रूप से उपचार की उस पद्धति द्वारा बनाया गया है जो वर्तमान में निर्धारित की जा रही है, "उन गोलियों द्वारा जो इंसुलिन प्रतिरोध [आईआर] (एमएमएमईटीफॉर्मिनएनएनएन) पैदा करती हैं, और यकृत की ग्लाइकोजेनेसिस प्रक्रिया को बाधित करके [xx-dpp-4-xx अवरोधक] जो कृत्रिम या स्पष्ट रक्त शर्करा रोलर कॉस्टर का कारण बनती हैं:।

.

इसलिए सबसे पहले तो यह करना होगा कि "मेडिकल डायबिटीज की गोलियां लेना छोड़ दें", यदि आप "अग्न्याशय को और अधिक अस्थिर नहीं करना चाहते हैं, तथा यकृत के प्राकृतिक ग्लाइकोजिनेसिस कार्य को सक्षम करना चाहते हैं"।

.

मधुमेह को उलटने के चरण जैसा कि मैंने समझा [इस समाधान को काम करने के लिए सबसे पहले कुछ लोगों को चिकित्सा मधुमेह की गोलियाँ छोड़नी होंगी]: -

========

1)

मधुमेह की दवाईयों को छोड़ने के 8-12 सप्ताह के बाद की रिकवरी अवधि के दौरान केवल उबला हुआ, ग्रिल्ड और स्टीम्ड भोजन खाकर SANE FOOD प्रोटोकॉल का पालन करें। रिकवरी के दौरान अधिक प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ [केवल ग्रिल्ड, स्टीम्ड या उबले हुए रूप में मांस] का उपयोग करें, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, सफेद आटे के खाद्य पदार्थ, चीनी या चीनी मिलाए गए खाद्य पदार्थ और पेय से बचें

2)

हर सुबह और शाम को, पहले सांस छोड़ें और फिर 30-45 सेकंड के लिए सांस को रोक कर रखें - फिर सांस को रोक कर रखें, और कम से कम 30-45 सेकंड के लिए स्वाभाविक रूप से सांस लेने/छोड़ने दें।

इस प्रकार का श्वास प्राणायाम वसा कोशिकाओं को नष्ट कर देगा जो कृत्रिम मैनुअल उत्तेजना {मेटफॉर्मिनन] के कारण अतिरिक्त इंसुलिन रिलीज को जमा कर लेते हैं जिससे इंसुलिन प्रतिरोध [आईआर} होता है और इस प्रकार आईआर को इस श्वास व्यायाम के माध्यम से उलटा किया जा सकता है जिसे रोजाना एक बार सुबह और एक बार शाम को किया जाता है।

.

टिप्पणी:यह श्वास प्राणायाम अतिरिक्त इंसुलिन को धारण करने वाली वसा कोशिकाओं को नष्ट कर देगा और इंसुलिन प्रतिरोध को हमेशा के लिए नष्ट कर देगा: -

चरण:

पहले साँस छोड़ें

अपनी तर्जनी और अंगूठे से अपने नथुने पकड़ें और बंद करें, तथा अपना मुंह बंद रखें

अपनी सांस को अधिकतम समय तक रोके रखें, जब तक कि आपको दोबारा सांस लेने की इच्छा महसूस न हो

पकड़ छोड़ो

लगभग 1 मिनट तक स्वाभाविक सांस लें

केवल एक बार और दोहराएँ.

रुकना।

3)

मेथी के बीजों को मिक्सर में पीस लें और ठीक होने तक रोजाना हर भोजन के बाद 1 चम्मच पाउडर लें, इससे कुछ हफ्तों में अग्न्याशय को सामान्य स्थिति में आने में मदद मिलेगी, अग्न्याशय "मेटफॉर्मिन" और दैनिक आधार पर इंसुलिन जारी करने के लिए कृत्रिम उत्तेजना के कारण अस्थिर हो गया है और मेथी के बीजों के पाउडर से यह ठीक हो जाता है।

4)

आयुर्वेद रक्त शोधक काडा या मंजिष्ठा जैसी गोलियां/कैप्सूल का उपयोग, बोतल पर दिए गए खुराक निर्देश के अनुसार दैनिक आधार पर करें (अधिकतर मुख्य भोजन के बाद दिन में दो बार)

5)

आयुर्वेद-उपयोग हेतु तैयार मधुमेह टाइप-2 उत्क्रमण मिश्रण:आयुर्वेद कंपनियां (कई आयुर्वेद कंपनियां हैं) अब तैयार मधुमेह मिश्रण उपलब्ध कराती हैं, जिसका उपयोग कुछ ही हफ्तों में टाइप-2 मधुमेह से हमेशा के लिए छुटकारा पाने के लिए किया जा सकता है।

.

==========

कुछ अध्ययन नोट्स मुझे नीचे दिए गए संदर्भित यूआरएल से मिले:-

=======

क्या टाइप 2 डायबिटीज़ में भी DPP4 अवरोधकों द्वारा धमनीजनन को बढ़ावा देने की संभावना है? एक महत्वपूर्ण समीक्षा

श्रीनिवासन वेदांतम 1,2, अन्ना-क्रिस्टीना क्लूवर 3 और एलिजाबेथ डेइंडल 3, *ORCID

1

मेडजीनोम लैब्स लिमिटेड, बैंगलोर, कर्नाटक 560099, भारत

2

स्कूल ऑफ केमिकल बायोटेक्नोलॉजी, सस्त्रा यूनिवर्सिटी, तंजावुर 613401, भारत

3

वाल्टर-ब्रेंडेल-सेंटर ऑफ एक्सपेरीमेंटल मेडिसिन, यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल, एलएमयू म्यूनिख, 80336 म्यूनिख, जर्मनी

*

वह लेखक जिससे पत्रव्यवहार किया जाना चाहिए।

सेल्स 2018, 7(10), 181;क्या टाइप 2 डायबिटीज़ में भी DPP4 अवरोधकों द्वारा धमनीजनन को बढ़ावा देने की संभावना है? एक महत्वपूर्ण समीक्षा

प्रस्तुति प्राप्त: 13 अगस्त 2018 / संशोधित: 8 अक्टूबर 2018 / स्वीकृत: 18 अक्टूबर 2018 / प्रकाशित: 22 अक्टूबर 2018

=====

ग्लाइकोजिनेसिस अवरोधक डीपीपी-4 (यकृत की ग्लाइकोजिनेसिस प्रक्रिया को बाधित करना)

====

इसके अलावा, इंसुलिन ग्लूकागन का एक कार्यात्मक विरोधी है। ग्लूकागन एक पेप्टाइड हार्मोन है, जो मुख्य रूप से हाइपोग्लाइसीमिया, प्रोटीन युक्त भोजन और तनाव के कारण बीटा-एड्रेनर्जिक रिसेप्टर्स की उत्तेजना पर अग्न्याशय से रक्तप्रवाह में जारी होता है।

.

यकृत में, ग्लूकागन ग्लूकोनोजेनेसिस और ग्लाइकोजेनोलिसिस को उत्तेजित करता है, जिसके परिणामस्वरूप रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। इंसुलिन और जीएलपी-1 ग्लूकागन स्राव को रोकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप रक्त शर्करा का स्तर कम हो जाता है। इंसुलिन के अपने रिसेप्टर से जुड़ने से β2-AR के साथ क्रॉस-टॉक होता है, और β2-AR जीन के विलोपन से यकृत इंसुलिन प्रतिरोध होता है [36]। टाइप 2 मधुमेह मेलिटस वाले बुजुर्ग रोगियों में इंसुलिन प्रतिरोध के बढ़ते प्रचलन को β2-AR [31,37,38] की कम अभिव्यक्ति से संबंधित किया गया है। इंसुलिन के प्रतिरोध की विशेषता मांसपेशियों में ग्लूकोज के अवशोषण और यकृत में ग्लूकोज के अधिक उत्पादन में दोष है।

.

ग्लूकोज अवशोषण और चयापचय विकार मधुमेह मेलिटस

3.1. इन्क्रीटिन्स, इंसुलिन और एड्रीनर्जिक सिस्टम

काइम में ग्लूकोज चयापचय हार्मोन, गैस्ट्रिक निरोधक पॉलीपेप्टाइड (जीआईपी) और ग्लूकोज पर निर्भर इंसुलिनोट्रोपिक पेप्टाइड-1 (जीएलपी-1) को आंतों के म्यूकोसा से मुक्त करता है। इसके बाद, ये इन्क्रीटिन इंसुलिन के स्राव को बढ़ाते हैं, जो एक पॉलीपेप्टाइड हार्मोन है, जो अग्नाशय के आइलेट्स की बीटा कोशिकाओं द्वारा निर्मित होता है। यह अंतःस्रावी अग्नाशयी गतिविधि एड्रेनर्जिक प्रणाली द्वारा पारस्परिक रूप से विनियमित होती है। जबकि β2-एड्रेनोरिसेप्टर (β2- AR) की सक्रियता इंसुलिन रिलीज को बढ़ावा देती है [31], यह तब दबा दिया जाता है जब α2-AR सक्रिय हो जाता है [32]। रक्त में, इंसुलिन रक्त से ग्लूकोज को अवशोषित करने के लिए कोशिकाओं को उत्तेजित करके रक्त शर्करा के स्तर को कम करता है। फिर से, यह प्रक्रिया एड्रेनालाईन [33] द्वारा β2-AR की सक्रियता के माध्यम से प्रबल होती है और नॉरएड्रेनर्जिक α1-AR उत्तेजना [34,35] द्वारा विरोध करती है। इसके अलावा, इंसुलिन ग्लूकागन का एक कार्यात्मक विरोधी है। ग्लूकागन एक पेप्टाइड हार्मोन है, जो मुख्य रूप से हाइपोग्लाइसीमिया, प्रोटीन युक्त भोजन और तनाव के कारण बीटा-एड्रेनर्जिक रिसेप्टर्स की उत्तेजना पर अग्न्याशय से रक्तप्रवाह में जारी किया जाता है। यकृत में, ग्लूकागन ग्लूकोनोजेनेसिस और ग्लाइकोजेनोलिसिस को उत्तेजित करता है, जिसके परिणामस्वरूप रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि होती है। इंसुलिन और जीएलपी-1 ग्लूकागन स्राव को रोकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप रक्त शर्करा के स्तर में कमी आती है। इंसुलिन के अपने रिसेप्टर से जुड़ने से क्रॉस-

β2-AR के साथ बातचीत करें, और β2-AR जीन विलोपन के परिणामस्वरूप यकृत इंसुलिन प्रतिरोध होता है [36]। टाइप 2 मधुमेह के साथ बुजुर्ग रोगियों में इंसुलिन प्रतिरोध के बढ़ते प्रचलन को β2-AR [31,37,38] की कम अभिव्यक्ति से संबंधित किया गया है। इंसुलिन के प्रति प्रतिरोध की विशेषता मांसपेशियों में ग्लूकोज के अवशोषण और यकृत में ग्लूकोज के अधिक उत्पादन में दोष है।

.

डीपीपी4 एक आंतरिक झिल्ली ग्लाइकोप्रोटीन है जो पॉलीपेप्टाइड्स के एनटर्मिनस से एक्स-प्रोलाइन डाइपेप्टाइड्स को अलग करता है, हालांकि, यह घुलनशील रूप में भी मौजूद है [79]। इस प्रकार, डीपीपी4 पैराक्राइन और ऑटोक्राइन के साथ-साथ बाह्यकोशिकीय अंतःस्रावी पेप्टाइड्स के विनियमन और सक्रियण में एक प्रमुख भूमिका निभाता है [80]। प्रोटीन विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं में व्यक्त किया जाता है, हालांकि मुख्य रूप से एडीपोसाइट्स [51], मैक्रोफेज [81], टी कोशिकाओं [82], एंडोथेलियल कोशिकाओं [83], उपकला कोशिकाओं [84], और हेपेटोसाइट्स [85] में।

.

प्री-क्लिनिकल अध्ययनों में DPP4 अवरोधक

.

चूंकि डीडीपी4 अवरोधक टाइप 2 मधुमेह के रोगियों के इलाज के लिए एक आशाजनक उपकरण का प्रतिनिधित्व करते हैं, कई नैदानिक अध्ययन किए गए थे (संक्षिप्त अवलोकन के लिए तालिका 2 देखें)। चूंकि डिप्रोटीन ए का उपयोग रोगियों के इलाज के लिए नहीं किया जा सकता है [131], अन्य मौखिक रूप से लागू डीपीपी4 अवरोधक, तथाकथित ग्लिप्टिन, लागू किए गए थे। यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों (आरसीटी) के मेटा-विश्लेषण के पहले परिणाम, जैसे कि टीईसीओएस (सिटाग्लिप्टिन के साथ कार्डियोवैस्कुलर परिणामों का मूल्यांकन करने वाला परीक्षण) [132], सेवर-टीआईएमआई (टाइप 2 मधुमेह मेलिटस वाले मरीजों में दर्ज संवहनी परिणामों का सैक्सग्लिप्टिन आकलन) [133], या EXAMINE (कार्डियोवैस्कुलर परिणामों की जांच: टाइप 2 मधुमेह और तीव्र कोरोनरी सिंड्रोम वाले मरीजों में एलोग्लिप्टिन बनाम मानक देखभाल) [134]

.

चूंकि मौखिक DPP4 अवरोधक इंसुलिन प्रतिरोध को दबाते नहीं हैं, इसलिए पहला सवाल यह है कि क्या यह मौखिक अनुप्रयोग के रूप में है या खुराक के कारण है। रोगियों में इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाने के लिए उपयोग किए जाने वाले एक्सेनाटाइड या सेमाग्लूटाइड जैसे GLP-1 रिसेप्टर एगोनिस्ट को उपचरम रूप से प्रशासित किया जाता है [155,156]। DPP4 एंजाइमेटिक रूप से GLP-1 को विभाजित करके इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ाता है। हालाँकि, यह अभी भी स्पष्ट किया जाना बाकी है कि क्या DPP4 के गैर-एंजाइमिक कार्य द्वारा इंसुलिन संवेदनशीलता को अतिरिक्त रूप से बढ़ावा दिया जाता है। इसलिए, यह सवाल उठता है कि क्या ग्लिप्टिन वास्तव में इंसुलिन प्रतिरोध के इलाज के लिए सबसे अच्छा विकल्प हैं। एक और सवाल यह है कि क्या ग्लिप्टिन DPP4 की विशिष्ट पहचान के संबंध में कृन्तकों और मनुष्यों में समान रूप से अच्छी तरह से काम करते हैं या क्या प्रभावकारिता में अंतर प्रजातियों में अंतर के कारण हैं। अगला सवाल यह है कि क्या वर्तमान में उपलब्ध DPP4 अवरोधक सभी वांछित लक्ष्य अंगों (यकृत सहित) तक पहुँचते हैं। तदनुसार, अंतिम प्रश्न उठता है: क्या हमें DPP4 अवरोधकों का एक नया वर्ग विकसित करना होगा? अंतिम, लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि सी.वी.डी. में सुधार के संदर्भ में रोगियों के आंकड़ों पर (पुनः) विचार करने की आवश्यकता है, तथा यह भी विचार करना होगा कि क्या प्रत्येक विषय का समग्र शल्य चिकित्सा और औषधीय उपचार धमनीजनन की प्रक्रिया में हस्तक्षेप कर सकता है।

.

7। निष्कर्ष

डीपीपी4 अवरोधकों को नैदानिक परीक्षणों में सुरक्षित पाया गया है और वे टाइप 2 मधुमेह के रोगियों में भी धमनीजनन को कुशलतापूर्वक बढ़ावा दे सकते हैं। हालांकि, टाइप 2 मधुमेह के रोगियों में भी धमनीजनन को कुशलतापूर्वक बढ़ावा देने से पहले कई समस्याओं को हल करने की आवश्यकता है।

.

.

https://www.mdpi.com/2073-4409/7/10/181

==========

इंट जे मोल साइंस. 2022 फरवरी; 23(3): 1264.

ऑनलाइन प्रकाशित 2022 जनवरी 23. doi: 10.3390/ijms23031264

पीएमसीआईडी: PMC8836112

पीएमआईडी: 35163187

मेटफॉर्मिन और इंसुलिन प्रतिरोध: GLUT4-मध्यस्थ ग्लूकोज परिवहन में परिवर्तन के पीछे अंतर्निहित तंत्र की समीक्षा

रोक हरमन,1,2 नीका अलेक्जेंड्रा क्रावोस,1,2 मोज्का जेन्स्टरले,1,2 आंद्रेज जेनेज़,1,2 और वीटा डोलज़ान3,*

मारिया एलिजाबेथ स्ट्रीट, अकादमिक संपादक, पाओलो मोगेट्टी, अकादमिक संपादक, और फ्रांसेस्को चिएरेली, अकादमिक संपादक

.

मेटफॉर्मिन और इंसुलिन प्रतिरोध: GLUT4-मध्यस्थ ग्लूकोज परिवहन में परिवर्तन के पीछे अंतर्निहित तंत्र की समीक्षा

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8836112/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8836112/

.

4 निर्णय

आईआर (इंसुलिन प्रतिरोध) एक नैदानिक स्थिति है जो प्रीडायबिटीज और टी2डीएम के अलावा कई अन्य बीमारियों जैसे मोटापा, पीसीओएस और नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर रोग से भी जुड़ी है। इसलिए, आईआर को सुधारने और इंसुलिन सेंसिटाइज़र के अनुकूल प्रभावों को समझने के प्रयास में बिगड़े हुए इंसुलिन क्रिया के लिए जिम्मेदार तंत्र की समझ मौलिक है।

.

सार: यद्यपि हम यह नहीं जानते कि आणविक स्तर पर मेटफॉर्मिन क्रिया के सभी तंत्रों को कैसे समझाया जाए, लेकिन मेटफॉर्मिन, जो बिगड़ी हुई इंसुलिन क्रिया के सभी स्थानों पर सक्रिय है, दशकों से आईआर में सुधार करने वाली पहली दवा रही है।

.

इंसुलिन संवेदनशीलता में नैदानिक रूप से प्रासंगिक वृद्धि के पीछे के तंत्र की बेहतर समझ, दुनिया भर में आईआर स्थितियों में नाटकीय वृद्धि का अध्ययन और उपचार करने वाले शोधकर्ताओं और चिकित्सकों की मदद कर सकती है।

.

.

+ + +

आत्म-साक्षात्कार की ओर मेरी यात्रा पर एक छोटा सा पुनर्कथन - अप्रैल-24-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

बुद्ध की तकनीक के माध्यम से चिंता, भय, घबराहट, भय आदि के रूप में मानसिक समस्याओं पर विजय प्राप्त करने के बाद, उन्हें केवल एक सप्ताह के समय में उत्पन्न होने पर वस्तुनिष्ठ रूप से और समभाव से देखने के बाद, मुझे राहत महसूस हुई लेकिन अभी भी महसूस हुआ कि मैं आत्म-साक्षात्कार से बहुत दूर था क्योंकि भौतिक-रूप-शरीर के अंदर का पुरुष या ब्रह्म अभी भी अशुद्धियों से घिरा हुआ था।

.

बाद में, जब "कृष्ण भावनामृत व्याख्यान",मुझे समझ में आया कि मैं केवल कुछ मानसिक अंतर्वस्तुओं को अशुद्धियाँ मान रहा था, जबकि मुझे उन सभी चीजों को त्यागना था जो भौतिक प्रकृति की हैं या छह इंद्रिय माध्यमों से उत्पन्न प्रकृति की हैं।

.

बाद में, मुझे समझ में आया कि करुणा और प्रेम को छोड़कर जो हमारा आध्यात्मिक स्वभाव है, उदासी, अपमान, क्रोध, खुशी, अवसाद, हताशा, इत्यादि की भावनाएँ भी भौतिक प्रकृति हैं और मुझे सभी रूपों में भौतिक शरीर की प्रकृति को छोड़ना सीखना चाहिए। इस प्रकार, तब से, मैंने दुखी होने या अपमानित महसूस करने या क्रोधित होने से इनकार कर दिया।

उदास महसूस करना, और भौतिक प्रकृति के सभी रूपों को उसके उत्पन्न होने पर त्यागना सीख लेने के बाद, मैं अंततः सभी बादलों को छंटते हुए देख पाया और कुछ ही दिनों में, मैंने देखा कि जैसे मैं सूर्य के प्रकाश को अधिक स्पष्ट देख रहा था, मेरा मस्तिष्क खुला हुआ था और मैं अपने चारों ओर चमकते हुए प्रकाश को महसूस कर सकता था।

.

मेरे अंदर का ब्रह्म या पुरुष अब अशुद्धियों से मुक्त हो गया था और मेरे चारों ओर का प्रकाश अब अधिक उज्ज्वल और स्पष्ट दिखाई देने लगा था।

.

मानसिक विषय-वस्तु से परे जाना एक आसान कार्य था, क्योंकि शरीर पर संवेदनाएं तभी उत्पन्न होती हैं, जब कोई मानसिक विषय-वस्तु के साथ संलग्न होने की गलती करता है, लेकिन यदि उन्हें उत्पन्न होते ही तुरंत अस्वीकार कर दिया जाए, तो शरीर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता और इस प्रकार मानसिक विषय-वस्तु से परे जाना तथा सभी रूपों में भौतिक शरीर प्रकृति को छोड़ देना, केवल कुछ सप्ताहों में ही प्राप्त हो जाता था।

.

इसी प्रकार, सांसारिक घटनाओं या व्यवहारों से परे जाने के लिए भी, सांसारिक मामलों पर प्रत्येक व्यवहार के दौरान और उसके बाद सही कूटनीति, सही दृष्टिकोण, सही शब्द, सही सम्मान और सही इरादे आदि का पालन करके "लालसा/द्वेष/भ्रम [मैं, मुझे, मेरा] और आसक्ति उत्पन्न न करने" के प्रति सचेत रहना आवश्यक है।

.

लेकिन मेरे लिए शारीरिक संवेदनाओं से परे जाना एक कठिन काम था क्योंकि शरीर का दुख या क्षति हर पल जागरूकता में परिलक्षित हो रही थी और इसे लंबे समय तक अनदेखा करना आसान नहीं था, जिसके बाद मुझे समझ में आया कि मुझे बस इतना करना था कि ध्यान को स्पष्ट रूप से मंत्र शब्द के रूप में अमर तत्व पर केंद्रित करना था, जिसके लिए व्यक्ति को अपने पिछले ब्लॉग पोस्ट में बताए गए मंत्रोच्चार तकनीकों पर खुद को प्रशिक्षित करना चाहिए। इस प्रकार, केवल मंत्र शब्द के रूप में अमर तत्व पर ध्यान केंद्रित करके व्यक्ति जागरूकता को आनंदमय या तटस्थ प्रकार की "चेतना" में स्थानांतरित कर सकता है जो सभी शारीरिक संवेदनाओं का समाधान है, यह सुनिश्चित करके कि जागरूकता हमेशा मंत्र शब्दों के रूप में अमर तत्वों पर 24/7 केंद्रित रहे ताकि शरीर की संवेदनाओं या मानसिक सामग्री या घटना के बाद के प्रभावों या सांसारिक अंतःक्रियाओं से प्रभावित न हों।

+ + +

सांस के व्यायाम के माध्यम से सर्दी, खांसी और टिनिटस का समाधान - मार्च-30-2024 (यह अंतिम और परीक्षण किया गया पाठ है - अब तक बहुत अच्छी तरह से काम कर रहा है)

+ +

यहाँ हम पहले साँस छोड़ते हैं - दोबारा साँस लेने की इच्छा होने तक रोके रखें - और फिर ' के मंत्र के साथ साँस लेने और छोड़ने की तीन विधियों का प्रयोग करते हैं।राधे',जैसा कि नीचे उल्लिखित नियमों के साथ है:

.

नियम:

नियम 1)

आपको यह शब्द अवश्य बोलना चाहिए "राधे"[राध]े,प्रत्येक साँस के साथ राधे का जाप करें और प्रत्येक साँस के साथ राधे का जाप करें, इस बात का ध्यान रखें कि जप के दौरान राधे शब्द को अवश्य देखें, इसका मतलब है कि आपकी आंतरिक दृष्टि का ध्यान पूरी तरह से जप पर होना चाहिए और साँस के साथ-साथ राधे शब्द को भी अवश्य देखना चाहिए। यदि आप कोई दूसरा शब्द चुनना चाहते हैं तोआकारकी
शब्द शब्द के समान ही होगाराधे / राधेराधे एक "2 अक्षर का शब्द"हिन्दी में [राध]एवं2बोले गए अंग्रेजी में अक्षर शब्द, यदि कोई अन्य मंत्र शब्द चुन रहे हैं, तो आपको बोले गए रूप में 2-शब्द की लंबाई से चिपके रहना चाहिए, मंत्र शब्द के समान "राधे"।

.

नियम-2)

आपकी नाक हमेशा स्थिर/गतिहीन स्थिति में रहनी चाहिए और आपको स्पष्ट या जानबूझकर साँस अंदर या बाहर नहीं खींचनी चाहिए। साँस अंदर और बाहर लेने की प्रक्रिया को अपने आप होने दें।

.

0) कम से कम 1-2 मिनट तक बस " शब्द का जाप करेंराधे राधे"धीमी गति से ताकि नीचे दी गई प्रक्रिया शुरू करने से पहले प्रारंभिक सांस शांत हो जाए,

अब पहले एक या दो बार सांस छोड़ें, और तुरंत सांस को तब तक रोके रखें जब तक कि दोबारा सांस लेने की तीव्र इच्छा न हो।

यहाँ प्रत्येक साधक के पास सांस रोकने की अपनी सीमा होगी, लेकिन यहाँ महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे सांस तभी लेनी चाहिए जब वह सांस रोकने की सीमा समाप्त कर चुका हो। आपकी नाक हमेशा स्थिर/गतिहीन स्थिति में रहनी चाहिए और स्पष्ट रूप से साँस अंदर या बाहर नहीं लेनी चाहिए। साँस अंदर और बाहर की क्रियाएँ अपने आप होने दें।

.

जब पकड़ की सीमा समाप्त हो जाए, तो पकड़ छोड़ दें, और सांस लेना शुरू करें जैसा कि नीचे 3 चरणों में बताया गया है;

1) केवल बायीं नासिका से दो बार सांस लें और छोड़ें। फिर, केवल दायीं नासिका से दो बार सांस लें और छोड़ें। आपको शब्द का जाप करना नहीं भूलना चाहिए
"राधे" [राध], प्रत्येक श्वास के साथ और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय राधे का जाप करें जैसा कि बताया गया हैनियम 1।

2) इसके बाद, केवल एक बार बायीं नासिका से ही सांस लें और छोड़ें। फिर, केवल एक बार दाहिनी नासिका से ही सांस लें और छोड़ें। आपको शब्द का जाप करना नहीं भूलना चाहिए
"राधे"[राध]े,प्रत्येक श्वास के साथ राधे का जाप करें और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय राधे का जाप करें जैसा कि बताया गया हैनियम 1।

3) इसके बाद, बायीं नासिका से सांस लें और दायीं नासिका से सांस छोड़ें। फिर, दायीं नासिका से सांस लें और बायीं नासिका से सांस छोड़ें। (यहां हम उपयोग करते हैंअनुलोम
विलोम [अनलुओम-विलोम]प्रत्येक नथुने के बीच बारी-बारी से श्वास लेने-छोड़ने का प्रकार, एक नथुने से श्वास लेना और दूसरे नथुने से श्वास छोड़ना और इसके विपरीत।प्रत्येक नथुने को ढकते हुए 4-5 बार सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें।आपको मंत्र का जाप करना नहीं भूलना चाहिए
शब्द "राधे"[राध]े,प्रत्येक श्वास के साथ-साथ मंत्रोच्चार भी करेंराधेजैसा कि बताया गया है, प्रत्येक साँस छोड़ने के साथनियम 1।

4)रुकना,अथवा, आप एक मिनट के विराम के बाद पूरी प्रक्रिया को पुनः दोहरा सकते हैं।

.
किसी भी समय सांस पैटर्न में परिवर्तन के कारण किसी भी समस्या के मामले में, व्यक्ति पुनः इस पर स्विच कर सकता है।
कुछ दिनों के लिए अनुलोम-विलोम // अनुलोम-विलोम] प्राणायाम।

==========

+ +

विश्व के भिक्षुओं के लिए एक नोट / विपश्यना के अलावा अन्य विचारधाराएँ - अप्रैल-26-2024

+ +

स्वामी जी

यद्यपि आध्यात्मिक पथ के कई स्कूल उपलब्ध हैं, फिर भी, बिना भिक्षुओं या साधकों को आत्मज्ञान का सीधा मार्ग या चरण-दर-चरण मार्गदर्शन दिए जो उन्हें निर्वाण तक ले जाएगा या साधकों को निर्वाण और आत्मज्ञान तक ले जाने के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किए गए निर्देशित कदम दिए बिना, आध्यात्मिक पथ उन्हें लंबे समय में निराश कर देगा। साधकों के पास आध्यात्मिक ज्ञान के बारे में बहुत सारा ज्ञान होगा, लेकिन निर्वाण की ओर सीधे और निर्देशित सरलतम मार्ग का कोई ज्ञान नहीं होगा।

.

अब भिक्षुओ; आध्यात्मिक विज्ञान पर अपने ब्लॉग पोस्ट से मैंने यह स्पष्ट कर दिया है कि मैंने प्रत्यक्ष मार्ग को पूरी तरह से समझ लिया है, तथा कदम दर कदम इसे दूसरों तक निर्देशित किया जा सकता है, तथा इससे मदद मिल सकती है-

भिक्षु निर्देशित पाठ्यक्रम को परिभाषित करते हैं जो सामान्य लोगों और अन्य भिक्षुओं को, जो कुछ ही हफ्तों में आत्मज्ञान पथ के ज्ञान की प्रतीक्षा कर रहे हैं, उन्हें इस दिशा में विशिष्ट निर्देशित चरण-दर-चरण निर्देशों का पालन करवाकर, उस मार्ग पर ले जाएगा।

.

तो, मेरा कहना यह है कि यदि आप इस पर मेरे साथ सहयोग करना चाहते हैं, तो आपको मुझसे संपर्क करना चाहिए और हम साथ मिलकर प्रत्येक विचारधारा के संबंध में उस विचारधारा के लिए उपलब्ध तरीकों के अनुसार निर्देशित प्रत्यक्ष कदम उठा सकते हैं।

.

अभी तक केवल मैं ही आपको यह बता सकता हूँ कि आध्यात्मिक ज्ञान को किस प्रकार लागू किया जाए, विशेष रूप से मन-शरीर और घटना से परे जाने के लिए और किस प्रकार इस ज्ञान का उपयोग उन दुखों को कम करने के लिए किया जाए, जो शरीर की क्षति या मानसिक मुद्दों या घटना या सांसारिक अंतर्क्रियाओं के कारण उत्पन्न होते हैं और भले ही आप बौद्धिक रूप से मेरे पोस्ट को समझते हों, लेकिन आप या अन्य भिक्षु यह नहीं समझ सकते कि उन्हें अत्यधिक मानसिक सामग्री पर कैसे लागू किया जाए और उन अन्य लोगों के लिए उनका समाधान कैसे किया जाए, जो कई वर्षों से इन मानसिक सामग्रियों से बुरी तरह प्रभावित हैं।

.

मैं जिस चरण-दर-चरण अभ्यास मार्गदर्शिका को बनाना चाहता हूँ, उसे उच्च भिक्षुओं के साथ मिलकर बनाया जा सकता है, और मठ के भीतर कुछ पायलट अभ्यास परियोजनाओं के बाद हम इसे आम जनता के लिए उपलब्ध करा सकते हैं, लेकिन किसी को भी इस पद्धति पर पूर्ण अधिकार नहीं होगा क्योंकि मुझे यह पद्धति दुनिया भर के भिक्षुओं के लिए उपलब्ध विचारधारा के अनुसार संशोधित करके उपलब्ध करानी होगी।

.

अभी तक मुझे लगता है कि केवल एक ही हैस्वामी जी "स्वामी सर्वप्रियानंद जी",जो इस पहलू पर मेरी मदद करने में सक्षम है और एक व्यावहारिक निर्देशित परियोजना के साथ आ रहा है जो साधकों को दुनिया भर में रुचि रखने वाले किसी भी व्यक्ति तक निर्वाण के निर्देशित कदम और ज्ञान पहुंचाने में मदद करेगी। मैं "पिछले 6-8 महीनों से "स्वामी सर्वप्रियानंद जी" के साथ अध्ययन कर रहे हैं और वे आध्यात्मिक विज्ञान के पहलुओं को इस तरह से समझने में पूरी तरह सक्षम हैं कि उनका उपयोग आम जनता के लिए उपलब्ध निर्देशित चरणों को डिजाइन करने और दुनिया भर के लोगों के लिए उपलब्ध निर्देशित, व्यावहारिक पद्धति में ज्ञान लाने के लिए किया जा सके।

.

यदि अन्य विचारधाराओं में से कोई भी इस पर मेरे साथ सहयोग करने में रुचि नहीं रखता है, तो मैं सत्तिपथ सुत्त को पुनः लिखूंगा और उचित समय पर इसे दुनिया के लिए उपलब्ध कराऊंगा।

+ + +

साक्षी फॉर्म की कहानी- अप्रैल-26-2024

भिक्षु;

मैं साक्षी रूप हूँ जो 12 आश्रित कड़ियों के माध्यम से चेतना के निर्माण की लीला को देख रहा हूँ, चेतना जो स्वयं के 5 तत्वों में निहित है, और एक भौतिक रूप यानी शरीर के मस्तिष्क के साथ संपर्क के दौरान पुन: सक्रिय होने पर, यही चेतना फिर अपने जन्म के दौरान प्रकट हुए '4 आर्य सत्यों' के रूप में पूर्णता की तलाश करती है;

और भिक्षुओ; यह अच्छी तरह जानते हुए कि मैं शरीर नहीं हूँ, न ही पाँचों इन्द्रिय माध्यम हूँ, और न ही मन अर्थात् जन्म से लेकर आज तक की सभी प्रकट चेतनाएँ, मैं उनका चिंतन करता हूँ और उन्हें अनित्य, दुःख तथा अनात्म के रूप में देखता हूँ, जिसका अर्थ है कि वे मेरी जागरूकता पर केवल प्रक्षेपण हैं, क्योंकि मैं साक्षी-रूप हूँ और इस प्रकार मैं किसी भी इच्छा/विरोध या जागरूकता के प्रति प्रतिक्रिया से बचता हूँ, जो कि मन-शरीर घटना का एक प्रतिबिंबित प्रक्षेपण के अलावा और कुछ नहीं है, जिसे भौतिक-रूप किसी भी क्षण अनुभव कर रहा है।

.

साक्षी रूप में मैं केवल प्रक्षेपण देखता हूँ जो उस भौतिक रूप के मन-शरीर घटना से प्रतिबिंबित होता है जिसे मैंने साक्षी रूप में प्राप्त किया है, और इस प्रकार "12 आश्रित कड़ियों" के माध्यम से चेतना के निर्माण की एक भूमिका मात्र पर प्रतिक्रिया नहीं करता, 'चेतना जो स्वयं के 5 तत्वों में निहित है' और मस्तिष्क के साथ संपर्क के दौरान पुनः सक्रिय होने पर, यही चेतना '4 आर्य सत्यों' के रूप में पूर्णता की खोज करती है जैसा कि उसी चेतना के जन्म के दौरान प्रकट हुआ था, मैं साक्षी रूप में प्रतिक्रिया नहीं करता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखता हूँ (सभी मन-शरीर-घटनाओं को मेरा नहीं, पृथक संस्थाओं के रूप में देखना) और पूर्ण समता के साथ [इन पृथक संस्थाओं के प्रति कोई प्रतिक्रिया या इच्छाधारी कार्य नहीं जो मेरी जागरूकता यानी आंतरिक दृष्टि का एक प्रक्षेपण या प्रतिबिंब मात्र हैं]

.

और भिक्षुओ, "अहं-चेतना" की कृपा से, जिसके माध्यम से भौतिक रूप की अर्जित पकड़ भौतिक रूप की मृत्यु तक बनी रहती है, मैं अनुभव करता रहता हूँ या प्रक्षेपित जागरूकता प्राप्त करता रहता हूँ, वर्तमान क्षण में भौतिक रूप द्वारा मन-शरीर की जो भी घटना अनुभव की जा रही है, लेकिन मारा के खेल को जानकर, और यह समझकर कि यह सब सिर्फ एक खेल या प्रक्षेपण है जो मेरी जागरूकता को दिखाया जा रहा है, मैं, साक्षी रूप, चेतना के हर उदय के प्रति वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखता हूँ जो मेरी जागरूकता यानी आंतरिक दृष्टि को प्रतिबिंबित किया जा रहा है।

.

और भौतिक रूप यानी शरीर की मृत्यु के बाद, मैं भौतिक रूप के जीवन चक्र के दौरान मस्तिष्क या मन से प्रकट हुई सबसे मजबूत इच्छाओं को आगे ले जाता हूं, जो अनसुलझे रह जाते हैं, और एक अन्य भौतिक रूप यानी शरीर की तलाश करता हूं जब तक कि मैं साक्षी-रूप में निब्बान प्राप्त नहीं कर लेता और कई माध्यमों से प्राप्त सभी बद्ध चेतनाओं का समाधान नहीं कर लेता।

मैं अनेक शरीरों के जन्मों या अनेक रूपों में स्वयं प्रकट हो सकता हूँ और जब तक मैं बद्ध चेतना और इच्छाओं का सृजन करता रहूँगा, मैं साक्षी-रूप, MARA का दास बना रहूँगा।

.

शरीर की मृत्यु के साथ ही मेरी चेतना में परावर्तित होने वाला भौतिक रूप नष्ट हो गया है और इसके साथ ही परावर्तित समस्त भौतिक चेतना भी नष्ट हो गई है, लेकिन मस्तिष्क से उत्पन्न इच्छाएं, जो कि अ-आत्मा है, भौतिक रूप की खोज जारी रखेंगी ताकि उनका समाधान हो सके, या तो वर्तमान जन्म चक्र के भाग के रूप में या नए जन्म चक्र के साथ, जहां मुझे, साक्षी-रूप को, भौतिक रूप की एक और प्राप्ति के साथ पुनः प्रकट होना होगा, ताकि असंतुलित चेतना को नए शरीर के साथ पुनः कार्य में लगाया जा सके और यदि मैंने आध्यात्मिक मार्ग अपनाया है, तो शायद मैं इस नव-अर्जित भौतिक रूप के साथ निर्वाण की खोज करूंगा।

+ + +

5 पृथ्वी तत्वों के बारे में विस्तार से बताया गया है, स्वामी जी ने प्रत्येक पृथ्वी तत्व को 2 भागों में विभाजित किया है, एक आधा स्थूल भाग के रूप में और दूसरा आधा 5 सूक्ष्म तत्वों के रूप में - अप्रैल-26-2024

+ + + + + + + + + +

5 पृथ्वी तत्वों के बारे में विस्तार से बताया गया है, स्वामी जी ने प्रत्येक पृथ्वी तत्व को 2 भागों में विभाजित किया है, एक आधा स्थूल भाग के रूप में और दूसरा आधा पृथ्वी के 5 सूक्ष्म तत्वों (पृथ्वी, वायु, जल, अग्नि, आदि) के रूप में। और आकाश)फ़फ़फ़फ़: :[असली कहानी पहले 40-50 मिनट के बाद शुरू होती है]

[मुक्ति के मार्ग: स्वामी सर्वप्रियानंद के साथ वेदान्तसार व्याख्यान - सेक्रेड विज़न्स यूट्यूब चैनल]

.

https://www.youtube.com/live/BfNjLsf6hHc?si=TzcZFIijyesMZ6Wq

.

+ + + +

कर्ता कौन है? (साक्षी-निराकार_रूप अर्थात आत्मा या अर्जित भौतिक_रूप_शरीर) - अप्रैल-27-2024

+ +

भिक्षु;

एक 5-10 साल के बच्चे का उदाहरण लें जो घोड़े पर सवार है। इस मामले में, बच्चा घोड़े पर बैठकर, जहाँ भी घोड़ा उसे ले जाता है, वहाँ घूमता है, इस बच्चे को पता नहीं है कि उसे घोड़े को नियंत्रित करना है, और इसलिए वह जहाँ भी घोड़ा उसे ले जाता है, वहाँ जाता है, और भले ही घोड़ा पहाड़ों की चोटी पर पहुँच जाए और फिर नीचे खाई में गिर जाए, तब भी वह नहीं बच पाएगा।

नीचे गिरने के खतरे को देखते हुए, बच्चा घोड़े को रोकने की कोशिश नहीं करता, और ऐसा घोड़ा अंततः बच्चे के साथ मौत के मुंह में गिर जाता है।

.

एक 16-20 साल के किशोर या ऐसे व्यक्ति का उदाहरण लें जो अभी-अभी वयस्क हुआ है और घोड़े की सवारी कर रहा है। इस मामले में, व्यक्ति घोड़े पर बैठकर, जहाँ भी घोड़ा उसे ले जाता है, वहाँ घूमता है, यह व्यक्ति जानता है कि वह घोड़े की नाक में बंधे पट्टे के माध्यम से घोड़े को नियंत्रित कर सकता है, और इसलिए यद्यपि वह जहाँ भी घोड़ा उसे ले जाता है, वहाँ जाता है, और जब घोड़ा पहाड़ की चोटी पर पहुँच जाता है और जहाँ वह गिर जाता है, तो इस खतरे को देखते हुए, व्यक्ति तुरंत घोड़े को रोकता है, और ऐसा घोड़ा यद्यपि अपनी स्वतंत्र इच्छा से चलता है, लेकिन कई बार उसे उस पर सवार व्यक्ति द्वारा प्रतिबंधित या नियंत्रित किया जाता है।

.

और भिक्षुओ, 30 या 40 की उम्र के एक अच्छे वयस्क व्यक्ति का उदाहरण लें जो घोड़े पर सवार है। इस मामले में, व्यक्ति घोड़े पर बैठकर जहाँ चाहे घूम सकता है और अपनी मर्जी के अनुसार घोड़े को निर्देशित कर सकता है, यह घोड़ा पूरी तरह से इस व्यक्ति के नियंत्रण में है, और इसलिए यह घोड़ा अब वहीं जाता है जहाँ व्यक्ति उसे ले जाता है। यह घोड़ा पूरी तरह से व्यक्ति के नियंत्रण में है।

.

उसी तरह भिक्षुओ, साक्षी-निराकार रूप उर्फ आत्मा (आत्मा जो बाल रूप में है उर्फ अनुभवहीन आत्मा), जो पूरी तरह से 5 ज्ञानेंद्रियों वाले भौतिक रूप शरीर के अधीन है, उर्फ यह स्थूल शरीर, भौतिक रूप शरीर को नियंत्रित नहीं करता, यह साक्षी-निराकार रूप उर्फ आत्मा बस इस बात से अनजान है कि उसके पास भौतिक रूप शरीर और 5 ज्ञानेंद्रियों को नियंत्रित करने और मार्गदर्शन करने की शक्ति है, लेकिन वह भौतिक रूप शरीर की इच्छानुसार जीवन जीना जारी रखता है, और भौतिक रूप शरीर की मृत्यु के बाद, यह साक्षी-निराकार रूप उर्फ आत्मा, तब जाकर अगला भौतिक रूप शरीर प्राप्त करता है, जब तक कि साक्षी रूप उर्फ आत्मा अपनी शक्तियों की खोज नहीं कर लेता और भौतिक रूप शरीर को बाहर आने के लिए एक उपकरण के रूप में उपयोग करना नहीं सीख लेता यह भव संसार, मार या जन्म और मृत्यु चक्र का भ्रम है।

.

उसी तरह भिक्षुओ, एक और साक्षी-निराकार_रूप है जिसे आत्मा (आत्मा जो किशोरावस्था में है या बस वयस्क रूप में बदल गई है जिसे थोड़ा अनुभवी आत्मा कहा जाता है), जो 5 ज्ञानेंद्रियों वाले भौतिक रूप_शरीर के अधीन है, जिसे स्थूल शरीर कहा जाता है, वह भौतिक रूप_शरीर को नियंत्रित नहीं करता है या भौतिक रूप_शरीर को केवल थोड़ा नियंत्रित करता है या भौतिक रूप_शरीर पर पर्याप्त नियंत्रण नहीं रखता है, और यद्यपि यह साक्षी-निराकार_रूप है जिसे आत्मा जानती है कि उसके पास भौतिक रूप_शरीर और 5 ज्ञानेंद्रियों को नियंत्रित करने और मार्गदर्शन करने की शक्ति है, लेकिन वह भौतिक रूप_शरीर की इच्छा के अनुसार जीवन जीना जारी रखती है, और भौतिक रूप_शरीर की मृत्यु के बाद, यह साक्षी-निराकार_रूप है जिसे आत्मा कहा जाता है और फिर अगला शरीर प्राप्त करती है।

भौतिक-रूप, जब तक साक्षी-निराकार रूप अर्थात् आत्मा ने अपनी शक्तियों की खोज नहीं कर ली है और इस भव संसार, जन्म और मृत्यु चक्र के भ्रम या मार से बाहर आने के लिए भौतिक-रूप शरीर को एक उपकरण के रूप में उपयोग करना नहीं सीख लिया है।

.

उसी प्रकार भिक्षुओ, एक साक्षी-निराकार_रूप है जिसे आत्मा भी कहते हैं (आत्मा जो अब एक वयस्क रूप में है, पूर्ण रूप से जानती है कि भौतिक रूप-शरीर पर उसका पूर्ण अधिकार है और आत्मा ही अब कर्ता है), यद्यपि वह 5 ज्ञानेन्द्रियों वाले भौतिक रूप-शरीर, अर्थात् इस स्थूल शरीर के अधीन है, परन्तु अब उसका भौतिक रूप-शरीर पर पूर्ण नियंत्रण है या वह भौतिक रूप-शरीर को बहुत ही मजबूती से नियंत्रित करता है, और वह आत्मा अर्थात साक्षी-निराकार_रूप के मार्गदर्शन के अनुसार जीवन जीना जारी रखता है, और भौतिक रूप-शरीर को एक साधन के रूप में उपयोग करता है ताकि वह इस भव संसार, मार या जन्म-मृत्यु चक्र के भ्रम से बाहर आ सके, तथा निर्वाण और आत्म-साक्षात्कार का मार्ग अपना सके।

+ + +

आत्मज्ञान तक पहुंचना इतना कठिन क्यों है - स्वामी सर्वप्रियानंद- अप्रैल-27-2024

+ + + + + + + + +

https://youtu.be/YefXPv8uXCQ?si=FkWiVbJ-8dl9pU5m . आत्मज्ञान तक पहुंचना इतना कठिन क्यों है - स्वामी सर्वप्रियानंद (https://youtu.be/YefXPv8uXCQ?si=FkWiVbJ-8dl9pU5m)

.

'खुद''यह स्वयं को उन लोगों के सामने प्रकट करता है जो इसे प्रकट करना चुनते हैं।'खुद'स्वयं प्रकाशमान है, किन्तु अभी बादलों से घिरा हुआ है, जब ये बादल हट जाएंगे, तब (अस्तित्व, चेतना) रूपी आत्मा प्रकट होगी।
औरपरम आनंदयानि एक राज्यब्राह्मण,'सत् चित् आनन्द' अवस्था स्वयं ही प्रकट हो जाती है। स्वामी जी, ' खुद'जो लोग प्रदर्शन करते हैं उन्हें प्रकट करेगामंत्र/जपयाध्यानसाथ6 इन्द्रिय माध्यमों को बंद करने का दृढ़ इरादा,और जो लोग 'छह इन्द्रिय माध्यमों से उत्पन्न भौतिक प्रकृति को सभी रूपों में त्याग देते हैं या छोड़ देते हैं।'

+ + +

आत्मज्ञान तक पहुंचना इतना कठिन क्यों है - स्वामी सर्वप्रियानंद- अप्रैल-27-2024

+ + + + + + + + +

https://youtu.be/YefXPv8uXCQ?si=FkWiVbJ-8dl9pU5m . आत्मज्ञान तक पहुंचना इतना कठिन क्यों है - स्वामी सर्वप्रियानंद (https://youtu.be/YefXPv8uXCQ?si=FkWiVbJ-8dl9pU5m)

.

'खुद''यह स्वयं को उन लोगों के सामने प्रकट करता है जो इसे प्रकट करना चुनते हैं।'खुद'स्वयं प्रकाशमान है, किन्तु अभी बादलों से घिरा हुआ है, जब ये बादल हट जाएंगे, तब (अस्तित्व, चेतना) रूपी आत्मा प्रकट होगी।
औरपरम आनंदयानि एक राज्यब्राह्मण,'सत् चित् आनन्द' अवस्था स्वयं ही प्रकट हो जाती है। स्वामी जी, ' खुद'जो लोग प्रदर्शन करते हैं उन्हें प्रकट करेगामंत्र/जपयाध्यानसाथ6 इन्द्रिय माध्यमों को बंद करने का दृढ़ इरादा,और जो लोग 'छह इन्द्रिय माध्यमों से उत्पन्न भौतिक प्रकृति को सभी रूपों में त्याग देते हैं या छोड़ देते हैं।'

+ + +

उस जागरूकता का समाधान कैसे करें जो केवल भौतिक-रूप-शरीर का प्रतिबिंब है- अप्रैल-28- 2024

+ + + + + + + + +

भिक्षुओ, यह समझकर कि हमारा अस्तित्व कुछ और नहीं बल्कि जन्महीन और मृत्युहीन जागरूकता है, जो साक्षी-निराकार-रूप के तत्वों में से एक है, जिसने अहं-चेतना के माध्यम से भौतिक-रूप-शरीर को प्राप्त किया है।

और भिक्षुओ, घोड़े पर सवार मनुष्य को घोड़े के शरीर पर होने वाले दर्द/क्षति को महसूस नहीं कराया जाता है, लेकिन अहं-चेतना की कृपा से, भौतिक-रूप-शरीर पर सवार साक्षी-निराकार-रूप अर्थात आत्मा को प्रत्येक भौतिक प्रकृति का एहसास कराया जाता है जो भौतिक-रूप की 6 इंद्रियों से पैदा होती है। यदि भौतिक-रूप अर्थात् सत्ता को पीड़ा का अनुभव होता है, तो वही पीड़ा साक्षी-रूप की जागरूकता को उपलब्ध/प्रतिबिंबित होती है, और इस प्रकार, साक्षी-निराकार-रूप को भी वही महसूस होता है जो भौतिक-रूप महसूस करता है, लेकिन यह ज्ञान कि चेतना या संवेदनाएं भौतिक-रूप-शरीर की मात्र एक प्रतिबिंब हैं, साक्षी-रूप इन्हें वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ देखकर (साक्षी-रूप इन्हें मेरा नहीं, मात्र एक धुंआधार आवरण अर्थात् प्रतिबिंब के रूप में देखता है, इन्हें अर्जित भौतिक-रूप-शरीर से संबंधित पृथक सत्ताओं के रूप में देखता है) और पूर्ण समता के साथ [भौतिक रूप से आने वाले प्रतिबिंब के प्रति कोई प्रतिक्रिया, कोई शारीरिक, मानसिक या मौखिक स्वैच्छिक कार्य या प्रतिक्रिया नहीं] दुख को कम कर सकता है।

.

भिक्षुओ,

जागृत चेतना अर्थात शरीर की संवेदनाओं (खुजली, दर्द) या मानसिक सामग्री (चिंता, भय, अवसाद) को देखकर, एक अनुभवी भिक्षु विराम लेता है और निम्नलिखित को समझना शुरू करता है:

यह जागृत चेतना क्या खोज रही है?क्या यह खुजली के मामले में खुजलाने की इच्छा से की गई क्रिया की तलाश कर रहा है? क्या यह क्रोध की अनुभूति होने पर क्रोध में कार्य करने के लिए साक्षी रूप की तलाश कर रहा है? या, क्या यह भय की मानसिक सामग्री उत्पन्न होने पर भयभीत होने के लिए साक्षी रूप की तलाश कर रहा है?

.

एक भिक्षु जागृत चेतनाओं का निरन्तर निरीक्षण करता रहता है और जानता है कि यह केवल भौतिक-रूप-शरीर से उत्पन्न एक प्रतिबिंब है, और केवल अहं-चेतना की कृपा से ही मैं साक्षी रूप को ठीक वही अनुभूति करा रहा हूँ जो भौतिक-रूप-शरीर वर्तमान क्षण में महसूस कर रहा है, किन्तु चूँकि मैं साक्षी-निराकार-रूप हूँ, इसलिए मुझे इन्हें केवल धुएँ के परदे के रूप में देखना है, एक प्रतिबिंब जो भौतिक-रूप-शरीर की अनुभूति का एक प्रक्षेपण मात्र है,

और मैं साक्षी-निराकार-रूप इनका वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के साथ निरीक्षण करता रहता हूँ, जैसे-जैसे मैं इनका निरीक्षण करता रहता हूँ, मैं पाता हूँ कि जागृत चेतनाओं का आकार और बनावट बदल जाती है, वे विभिन्न रूपों में वापस आती हैं, शरीर के एक स्थान से गायब हो जाती हैं और फिर से शरीर के दूसरे स्थान पर प्रकट हो जाती हैं और चेतनाओं की विशेषता के अनुसार, वे स्वैच्छिक कार्य की खोज करती रहती हैं, जो मैं प्रदान नहीं करता हूँ, और कुछ समय बाद मैं इन जागृत चेतनाओं को अनदेखा कर देता हूँ, यह अच्छी तरह जानते हुए कि वे स्वैच्छिक कार्य की खोज कर रही हैं, जिसे मुझे साक्षी-रूप प्रदान नहीं करना चाहिए अन्यथा जागृत चेतनाएँ तीव्रता में और अधिक मजबूत हो जाएँगी, क्योंकि मैं साक्षी-निराकार-रूप यह अच्छी तरह जानता हूँ कि जागृत चेतना के प्रति प्रत्येक स्वैच्छिक कार्य के लिए, मैं जागृत चेतना की तीव्रता को उस स्वैच्छिक कार्यों की मात्रा या संख्या के सीधे आनुपातिक रूप से बढ़ाता हूँ, जो मैं जागृत चेतनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करते समय प्रदान करता हूँ।इस प्रकार, खुजली के कारण मैं त्वचा की सतह को जितना अधिक खुजलाता हूँ, खुजली उतनी ही तीव्र हो जाती है।

.

इस प्रकार, एक अनुभवी भिक्षु, जागृत चेतनाओं को देखकर, वस्तुनिष्ठ तटस्थ अवलोकन और पूर्ण समता या कोई प्रतिक्रिया नहीं करता है, तथा जागृत चेतनाओं को समझने के बाद, उन्हें त्याग देता है या उनकी उपेक्षा कर देता है।

+ + + +

सरल श्वास व्यायाम के माध्यम से सांस संबंधी समस्याओं, सर्दी, खांसी और टिनिटस का समाधान - मई-9-2024 (अब तक बहुत अच्छी तरह से काम कर रहा है)

+ +

/*सांस संबंधी समस्याओं, सर्दी, खांसी और टिनिटस का समाधान: 1-बाएं नथुने से सांस लें और छोड़ें 2-दाएं नथुने से सांस लें और छोड़ें

.

या [मैं वैकल्पिक नासिका अनुलोम विलोम विधि को प्राथमिकता देता हूँ]
बिना सांस रोके 1-2 मिनट तक इस प्रकार सांस लें:
यदि सर्दी/खांसी है तो अनुलोम विलोम प्रकार की श्वास क्रिया करें: [पसंदीदा विधि] 1-'बाएं नथुने से श्वास लें', और 'दाएं नथुने से श्वास छोड़ें', 2-'दाएं नथुने से श्वास लें', और 'बाएं नथुने से श्वास छोड़ें'

आपको सांस लेते और छोड़ते समय 'राधे' का जाप करना चाहिए।

अगले 6-8 दिनों तक चरण 1, 2 को दोहराएँ, साँस लें, रुकें। लेख का बाकी हिस्सा पढ़ने की ज़रूरत नहीं है

* /

यहाँ हम पहले साँस छोड़ते हैं - दोबारा साँस लेने की इच्छा होने तक रोके रखें - और फिर एक नथुने से साँस लेते हुए दूसरे नथुने से साँस छोड़ते हैं, साथ ही ' का जाप करते हैंराधे', जैसा कि नीचे उल्लिखित नियमों के साथ है:

टिप्पणी:यह श्वास प्राणायाम वसा कोशिकाओं को भी नष्ट कर देगा ताकि आप खा सकें और कभी मोटे न हों।

चरण:

=====

पहले एक बार साँस छोड़ें

अपना चेहरा थोड़ा ऊपर आसमान की ओर रखें, ताकि सांस को सीधे नाक में लेना आसान हो।

अपनी तर्जनी और अंगूठे से अपने नथुने पकड़ें और बंद करें, तथा अपना मुंह बंद रखें

अपनी सांस को अधिकतम समय तक रोके रखें, जब तक कि आपको दोबारा सांस लेने की इच्छा महसूस न हो (न्यूनतम रोक 30-45 सेकंड होनी चाहिए)

जब आप सांस को और अधिक न रोक सकें तो पकड़ छोड़ दें, अपना मुंह बंद रखें

.

नीचे बताए अनुसार एक बार में केवल एक नथुने से लगभग 6-8 बार सांस लें।

सांस लें और सांस को बायीं ओर के नथुने से बाहर छोड़ें

सांस लें और दाएं नथुने से सांस छोड़ें। अगर सर्दी/खांसी है तो अनुलोम विलोम प्रकार की सांस लें: 1- 'बाएं नथुने से सांस लें', और "दाएं नथुने से सांस छोड़ें" 2- 'दाएं नथुने से सांस लें', और "बाएं नथुने से सांस छोड़ें"

उपरोक्त चरणों को 6 से 8 बार सांस लेने तक दोहराएं।

रुकना।

उपरोक्त चरणों को केवल एक बार और दोहराएं।

रुकना।

.

नियम:

नियम 1)

आपको यह शब्द अवश्य बोलना चाहिए "राधे"[राध]े,प्रत्येक साँस के साथ राधे का जाप करें और प्रत्येक साँस के साथ राधे का जाप करें, इस बात का ध्यान रखें कि जप के दौरान राधे शब्द को अवश्य देखें, इसका मतलब है कि आपकी आंतरिक दृष्टि का ध्यान पूरी तरह से जप पर होना चाहिए और साँस के साथ-साथ राधे शब्द को भी अवश्य देखना चाहिए। यदि आप कोई दूसरा शब्द चुनना चाहते हैं तोआकारकी
शब्द शब्द के समान ही होगाराधे / राधेराधे एक "2 अक्षर का शब्द"हिन्दी में [राध]एवं2बोले गए अंग्रेजी में अक्षर शब्द, यदि कोई अन्य मंत्र शब्द चुन रहे हैं, तो आपको बोले गए रूप में 2-शब्द की लंबाई से चिपके रहना चाहिए, मंत्र शब्द के समान "राधे"।

.

नियम-2)

आपकी नाक हमेशा स्थिर/गतिहीन स्थिति में रहनी चाहिए और आपको स्पष्ट या जानबूझकर साँस अंदर या बाहर नहीं खींचनी चाहिए। साँस अंदर और बाहर लेने की प्रक्रिया को अपने आप होने दें।

.

चरण:

0) कम से कम 1-2 मिनट तक केवल "हरे कृष्ण या हरे कृष्ण" शब्द का जाप करें।राधे राधे राधे राधे"तेज़ गति से ताकि नीचे दी गई प्रक्रिया शुरू करने से पहले प्रारंभिक सांस शांत हो जाए,

अपना चेहरा थोड़ा ऊपर आसमान की ओर रखें, ताकि सांस को सीधे नाक में लेना आसान हो।

अब पहले एक या दो बार सांस छोड़ें, और तुरंत सांस को तब तक रोके रखें जब तक कि दोबारा सांस लेने की तीव्र इच्छा न हो।

यहाँ प्रत्येक साधक के पास सांस रोकने की अपनी सीमा होगी, लेकिन यहाँ महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे सांस तभी लेनी चाहिए जब वह सांस रोकने की सीमा समाप्त कर चुका हो। आपकी नाक हमेशा स्थिर/गतिहीन स्थिति में रहनी चाहिए और स्पष्ट रूप से साँस अंदर या बाहर नहीं लेनी चाहिए। साँस अंदर और बाहर की क्रियाएँ अपने आप होने दें। एक बार जब पकड़ की सीमा समाप्त हो जाए, तो पकड़ को छोड़ दें, और नीचे बताए अनुसार सांस लेना शुरू करें;

1)

केवल बायें नथुने से ही श्वास लें, छोड़ें।

फिर, केवल दाएं नथुने से ही सांस लें और छोड़ें। अगर सर्दी/खांसी है तो अनुलोम विलोम प्रकार की सांस लें: 1-बाएं नथुने से सांस लें और दाएं नथुने से सांस छोड़ें 2-दाएं नथुने से सांस लें और बाएं नथुने से सांस छोड़ें

अगले 6-8 सांसों तक इसे दोहराएं।

आपको प्रत्येक श्वास के साथ "राधे" शब्द का जाप करना नहीं भूलना चाहिए और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय राधे का जाप करना चाहिए जैसा कि श्लोक में बताया गया है।नियम 1।

2)रुकना,अथवा, आप एक मिनट के विराम के बाद पूरी प्रक्रिया को पुनः दोहरा सकते हैं।

.
किसी भी समय सांस पैटर्न में परिवर्तन के कारण किसी भी समस्या के मामले में, व्यक्ति पुनः इस पर स्विच कर सकता है।
कुछ दिनों के लिए अनुलोम-विलोम // अनुलोम-विलोम] प्राणायाम।

==========

मृत्यु होने पर कौन सी चेतनाएं नष्ट हो जाती हैं? मार्च-2-2024

+ +

भिक्षु;

प्राणी चेतनाओं का एक समूह हैं।प्राणी "भौतिक चेतनाओं" का एक समूह हैं जो शरीर के जन्म के दौरान डिफ़ॉल्ट चेतना के रूप में प्रदान की जाती हैं।

प्राणी इस भौतिक सत्ता के जीवन चक्र के दौरान, जन्म से लेकर आज तक, कई हजारों या लाखों चेतनाओं अर्थात् "अहं-चेतनाओं" को एकत्रित करते हैं।

इसके अलावा, 'स्व' और 'अन-स्व' एक ही भौतिक रूप के दो पहलू हैं, अर्थात अन-स्व केवल स्व का प्रतिबिंब है जिसकी जड़ें पृथ्वी तत्व यानी स्थूल शरीर में हैं।

.

नाम-रूप को दिया गया विशिष्ट नाम अहं-चेतना है

यह ज्ञान गढ़ना कि ये मेरे माता-पिता और भाई-बहन हैं, अहं-चेतना है

ज्ञान का निर्माण जो गणित सीखना है वह अहं-चेतना है

ज्ञान का निर्माण अर्थात कार्य के दौरान एकत्रित विभिन्न पदनाम 'सीईओ' 'मंत्री' आदि, एक अहंकार-चेतना हैं

.

तो भिक्षुओ,भौतिक रूप अर्थात् शरीर की मृत्यु पर कौन सी चेतनाएं नष्ट हो जाती हैं, जिन्हें साक्षी रूप अर्थात् आत्मा द्वारा प्राप्त किया जाता है?

'आत्म' और अनात्मा एक ही भौतिक रूप के दो पहलू हैं,

भिक्षुओ, एक अनात्मा है जो 'आत्मा' का प्रतिबिंब है जो कि एक पृथ्वी तत्व है, अर्थात इस अनात्मा की जड़ें एक 'आत्मा' में हैं जो कि एक पृथ्वी तत्व है।

उदाहरण के लिए, नेत्र-चेतना की जड़ें शरीर के एक अंग में होती हैं जो कि एक आँख है। आँख के साथ किया गया हर संपर्क एक संगत गैर-आत्म उपस्थिति रखता है।

.

और, मस्तिष्क और विचारों से पैदा हुए गैर-स्व हैं, और इस तरह उनकी शुरुआती जड़ें 'स्व' में हो सकती हैं जो पृथ्वी तत्व है, उदाहरण के लिए, शरीर के अंग आँख के संपर्क ने ऐसी इच्छाएँ पैदा की हैं जो गैर-स्व हैं। लेकिन यही इच्छाएँ अब मस्तिष्क और विचारों के भीतर कई गुना बढ़ रही हैं, हालाँकि, इच्छा आँख के शरीर के अंग में निहित थी, बाद की इच्छाएँ मस्तिष्क और विचारों से निकलने वाले विचारों से पैदा हो रही हैं, और इन मजबूत इच्छाओं की जड़ें अब विचारों में हैं जो स्वयं गैर-स्व हैं।

.

इस प्रकार, गैर-स्वयं इच्छाएँ गैर-स्वयं विचारों में निहित हैं। इसी तरह, इच्छाओं और सीखने के रूप में गैर-स्वयं निर्माण मस्तिष्क विश्लेषण और गैर-स्वयं विचारों में निहित हैं।

.

भिक्षुओ, गैर-आत्माएं जिनकी जड़ें पृथ्वी तत्व अर्थात इस शरीर में हैं, उदाहरण के लिए, गुर्दे की चेतना, नेत्र चेतना, कान की चेतना, नाक की चेतना, जीभ की चेतना, आदि, भौतिक रूप अर्थात इस मानव शरीर की मृत्यु पर नष्ट हो जाती हैं, क्योंकि यह गैर-आत्मा उस आत्मा का प्रतिबिंब है जो एक पृथ्वी तत्व है।

केवल अ-स्वयं ही नष्ट नहीं होता, जिसकी जड़ें अ-स्वयं में होती हैं, अर्थात् विचार और मस्तिष्क विश्लेषण से उत्पन्न कल्पनाएं, उदाहरण के लिए, इच्छाओं की जड़ें अ-स्वयं-विचारों में होती हैं,

.

भिक्षुओ, वह अनात्मा का संकल्प क्या है जिसकी जड़ें अनात्मा अर्थात विचारों में हैं?

इच्छाओं को अनित्य, दुःख, अनात्मा अर्थात् शून्य, खाली, सारहीन, मात्र छवि के रूप में देखकर तथा उन्हें दुःख के जन्म का कारण मानकर, भिक्षु उनके प्रति वैराग्य और अरुचि विकसित करता है और इस प्रकार इच्छाओं के विषय में लालसा और भ्रम से बचता है तथा उन्हें त्याग देता है।

.

और,अनात्मा का वह समाधान क्या है जिसकी जड़ें आत्मा में हैं, अर्थात पृथ्वी तत्व अर्थात शरीर भिक्षुओं में?

शरीर की मृत्यु के साथ ही, पृथ्वी के तत्वों से उत्पन्न अ-आत्म प्रतिबिंब अर्थात शरीर भी नष्ट हो जाता है, क्योंकि भौतिक रूप के नष्ट हो जाने के बाद चेतना में प्रतिबिंबित होने के लिए कुछ भी शेष नहीं रहता है।

निष्कर्ष:

प्रकृति के नियम के अनुसार, केवल सबसे मजबूत गैर-आत्म चेतना अर्थात इच्छाएं और इच्छाओं और शिक्षाओं के रूप में मनगढ़ंत बातें, जिनकी जड़ें गैर-आत्म में हैं, साक्षी-रूप अर्थात आत्मा के अगले स्वरूप तक ले जाई जाती हैं और सभी भौतिक-चेतनाएं और अहंकार-चेतनाएं, जिनकी जड़ें पृथ्वी तत्वों में हैं, शरीर की मृत्यु पर नष्ट हो जाती हैं।

+ + + + + +

चेतना के अस्तित्व को कैसे सिद्ध करें- 3 मई 2024

+ +

भिक्षुओ, चेतना के अस्तित्व को सिद्ध करने के लिए पूछना वैसा ही है जैसे आकाशवाणी के अस्तित्व को सिद्ध करने के लिए पूछना।

.

आप आकाशवाणी के अस्तित्व को कैसे साबित करेंगे?पंखा चालू करो, और शरीर पर हवा का स्पर्श महसूस होने लगता है।

उसी प्रकार भिक्षुओ,अगर मैं आपसे कहूँ कि आप मुझे देखें और मेरी दृश्य विशेषताओं को परिभाषित करें, तो क्या आप ऐसा कर पाएँगे? हाँ

हाँ, लेकिन मेरी वे विशेषताएँ आप भिक्षुओं को कैसे उपलब्ध कराई जाती हैं?नाम-रूप-चेतना के रूप में। भिक्षुओ, आप शरीर के अंग नेत्र के माध्यम से जो देखते हैं वह चेतना के रूप में ही जागरूकता के लिए उपलब्ध होता है। इस प्रकार, शरीर का अंग नेत्र, प्रत्येक दृश्य अनुभव को परिवर्तित करता है और स्व के तत्वों का निर्माण करता है जो गैर-स्वयं के रूप में संग्रहीत होते हैं - और फिर इन तत्वों से चेतना का निर्माण करके जागरूकता के लिए उपलब्ध होते हैं, जैसे नाम-रूप की एक फोटो छवि कैमरे में संग्रहीत होती है, और फिर उनसे एक फिल्म का अनुभव बनता है।

जागरूकता अर्थात साक्षी-रूप अर्थात आत्मा, भौतिक रूप द्वारा एकत्रित इन्द्रिय-प्रभावों का अनुभव तभी कर सकती है, जब वे चेतना के रूप में परिवर्तित हो जाएं और फिर जागरूकता में परावर्तित हो जाएं।

.

ठीक वैसे ही जैसे कैमरा नाम-रूपों और आस-पास की फोटो खींचता है, और नकारात्मक छवियों को सीधे कैमरा स्टोरेज में संग्रहीत करता है, जिन्हें बाद में फिल्म में परिवर्तित कर दिया जाता है।

उसी प्रकार भिक्षुओ, इन्द्रिय छाप को अ-आत्मा के तत्वों के रूप में एकत्रित किया जाता है और फिर उसी के एक सजीव दृश्य अनुभव में गठित किया जाता है।

जिस प्रकार, एक फोटो के नकारात्मक को रंगीन फोटो और उसके बाद की फिल्म के अनुभव में परिवर्तित किया जाता है, उसी तरह, भिक्षुओं, गैर-स्व तत्वों को रंगीन फोटो और उसके बाद की फिल्म के अनुभव में परिवर्तित किया जा सकता है। चेतना और फिरप्रकृति के नियम के अनुसार, यदि आवश्यक हो तो उसे गैर-स्व के तत्वों में वापस परिवर्तित कर दिया जाता है।

.

और भिक्षुओ, क्या एनिमेटेड दृश्य अनुभव यानी फिल्म को वापस अलग-अलग तस्वीरों में बदला जा सकता है? हाँ, उसी तरह, भिक्षुओ, चेतना को भी प्रकृति के नियम के अनुसार गैर-स्व के अलग-अलग तत्वों में वापस बदला जा सकता है,और इंद्रिय छापों से निकलने वाले आत्मा के तत्व कहां हैं, वे भिक्षुओं को ज्ञात हैं?इन्हें ठीक उसी स्थान पर रिकॉर्ड किया जाता है जहां वे पहली बार प्राप्त हुए थे।

.

एक आँख शरीर के अंग EYE के भीतर EYE चेतना के रूप में गैर-स्व के तत्वों के रूप में सभी दृश्य छवियों को रिकॉर्ड करती है। इसका मतलब है कि 6 इंद्रियों के माध्यम से की गई हर रिकॉर्डिंग गैर-स्व के रूप में होती है, ठीक उसी जगह पर रिकॉर्ड की जाती है जहाँ उन्हें उस घटना के दौरान सबसे पहले प्राप्त किया गया था।

.

नाम-रूप को 6 इंद्रिय माध्यमों द्वारा परिभाषित किया जाता है, और इसलिए एक संपूर्ण अनुभव यानी स्वयं के तत्वों को पहले विभिन्न इंद्रिय स्थानों पर अ-स्व के रूप में एकत्र किया जाता है, और फिर उन सभी को एक साथ समूहीकृत करके चेतना अनुभव के रूप में निर्मित किया जाता है। इस प्रकार, 6 इंद्रिय माध्यमों वाले नाम-रूप के मामले में, समूह अनुभव या घटना के रूप में प्रत्येक 6 इंद्रिय माध्यम आँख+कान+जीभ+नाक+शरीर+मस्तिष्क के रूप में कुंजी बनाते हैं, और फिर इन्हें भविष्य की घटना पर समान कुंजी अनुभव के आधार पर संग्रहीत किया जाता है, और इस प्रकार, फिर से वही चेतना केवल समूह अनुभव को अपडेट करने के लिए फिर से उत्पन्न होती है, जैसा कि कर्मचारी विवरण के कंप्यूटर डेटा भंडारण के मामले में "EMPLOYEE_ID" के रूप में कुंजी के साथ कर्मचारी रिकॉर्ड के साथ किया जाता है।

.

जिस प्रकार एक कमरे में बैठे लोगों के समूह को टी.वी. या इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के माध्यम से विश्व भर के दर्शकों के लिए उपलब्ध कराया जाता है, जो एक बंद कमरे में बैठे लोगों द्वारा समाचारों पर चर्चा करने आदि के रिले बैक अनुभव के रूप में होता है, उसी भिक्षुओं में, भौतिक रूप की आंख जो देखती है, वह रिले बैक इमेज के रूप में जागरूकता के लिए उपलब्ध करा दी जाती है, अर्थात गैर-स्व के प्रतिबिंबित तत्व जो उड़ान भरते हुए बनते हैं और चेतना के रूप में प्रदर्शित होते हैं, जो जागरूकता के लिए उपलब्ध होते हैं।

.

इसलिए सभी इन्द्रिय छापें प्रत्येक इन्द्रिय माध्यम के लिए स्वयं के अ-स्वयं तत्वों के रूप में उनके संबंधित स्थानों पर रिकॉर्ड की जा रही हैं, जहां वे ग्रहण की जा रही हैं।

सबसे पहले, जिस तरह कैमरा दृश्य छवियों को रिकॉर्ड करता है, जिन्हें तस्वीरों की व्यक्तिगत नकारात्मक छवियों के रूप में रखा जाता है, जिन्हें बाद में फिल्म के अनुभव के रूप में बनाया जा सकता है और जिस तरह एक ही फिल्म के अनुभव से व्यक्तिगत तस्वीरों को फिर से कैप्चर किया जा सकता है, उसी तरह, चेतना से भिक्षुओं, व्यक्तिगत संवेदी छाप स्थानों को उस घटना के एनिमेटेड दृश्य अनुभव के अंदर उपलब्ध या निर्मित के रूप में अद्यतन किया जा सकता है।

.

भौतिक रूप यानी शरीर की मृत्यु के बाद, केवल गैर-आत्म घटना जो गैर-आत्म विचारों से पैदा होती है और विचारों के माध्यम से पैदा होने वाली इच्छाएँ जागरूकता के अगले स्वरूप यानी साक्षी-निराकार-रूप यानी आत्मा की ओर आगे बढ़ती हैं। सभी गैर-आत्म घटनाएँ जिनकी जड़ें आत्मा यानी पृथ्वी तत्व या भौतिक रूप-स्थूल-शरीर में हैं, शरीर की मृत्यु के बाद नष्ट हो जाती हैं।

+ + + + +

अल्जाइमर [न्यूरॉन्स, तंत्रिका तंतु/एक्सोन] और उसके बाद अहंकार-चेतना की प्रगतिशील हानि का मामला - 3 मई 2024

+ + + + + + + + + +

भिक्षुओ, शोध से ऐसा प्रतीत होता है कि तंत्रिकाएं वह स्थान हैं जहां 'गैर-स्व के तत्व' अर्थात किसी घटना का संपूर्ण अनुभव, न्यूरॉन्स अर्थात तंत्रिका कोशिकाओं द्वारा कसकर समूहीकृत और जुड़े हुए संग्रहित होते हैं।

इस प्रकार, नसें आपका केंद्रीय डेटाबेस हैं जहां सभी संवेदी छापों को न्यूरॉन्स द्वारा कसकर समूहीकृत और परिपथित एक घटना के रूप में संग्रहीत किया जाता है। गूगल सर्च से उपलब्ध जानकारी के अनुसार मानव शरीर में 7 ट्रिलियन से अधिक तंत्रिकाएं रहती हैं।

.

अब, होता यह है कि जैसे ही दृश्य वस्तु आँख से देखी जाती है, दृश्य संकेत सबसे पहले मस्तिष्क को भेजे जाते हैं और सबसे पहली चीज़ जो होती है वह यह है कि सर्च इंजन उर्फ न्यूरॉन वर्तमान क्षण में रिपोर्ट की जा रही दृश्य घटना की किसी भी समान या पिछली घटनाओं का पता लगाने के लिए सक्रिय हो जाते हैं। जैसे ही तंत्रिका स्थान जहाँ समान दृश्य घटना का कोई भी पिछला परिणाम पाया जाता है, तुरंत तंत्रिका तंतु स्थान पर संग्रहीत न्यूरॉन्स द्वारा कसकर समूहीकृत और परिपथित पूरी घटना को न्यूरॉन्स के माध्यम से फिर से मस्तिष्क में वापस भेज दिया जाता है।

.

भिक्षुओ; उदाहरण के लिए, हमने कई बार देखा है कि जैसे ही मच्छर के काटने से खुजली की घटना शुरू होती है, तुरंत शरीर के कई स्थानों पर इसी तरह की खुजली महसूस होती है, हालांकि मच्छर के काटने से शरीर का केवल एक ही हिस्सा खुजली से प्रभावित होता है, और ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि जैसे ही मस्तिष्क को खुजली की घटना की सूचना मिली, न्यूरॉन्स उन सभी स्थानों का पता लगाने के लिए सक्रिय हो गए जहां अतीत में खुजली की घटना हुई थी।

संग्रहीत किया गया हो सकता है, और चूंकि खुजली की घटना के कई स्थान अलग-अलग तंत्रिका स्थानों पर पाए गए थे, इसलिए विभिन्न शरीर के अंगों यानी तंत्रिका स्थानों से ऐसी सभी घटनाओं की रिपोर्ट अब मस्तिष्क से संपर्क करके की जा रही है, जहां न्यूरॉन्स मस्तिष्क को हर उस तंत्रिका स्थान की रिपोर्ट करते हैं जहां समान घटना अतीत की घटनाओं के रूप में मौजूद है।

.

इस प्रकार, अब यह स्थापित हो गया है कि गैर-स्वयं की जानकारी तंत्रिका तंतुओं के अंदर संग्रहीत की जा रही है और न्यूरॉन्स द्वारा परिपथित कसकर समूहीकृत चेतना, संपूर्ण घटना यानी चेतना न्यूरॉन्स के माध्यम से मस्तिष्क को वापस रिपोर्ट की जाती है। और वहाँ से, ये घटनाएँ जागरूकता के लिए उपलब्ध कराई जाती हैं।

/*

गूगल सर्च से: अब, मेमोरी न्यूरॉन्स के एक विशिष्ट समूह का पुनः सक्रियण है, जो न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन की ताकत में लगातार परिवर्तन से बनता है।

माना जाता है कि अल्जाइमर रोग मस्तिष्क कोशिकाओं में और उसके आस-पास प्रोटीन के असामान्य निर्माण के कारण होता है। इसमें शामिल प्रोटीन में से एक को एमिलॉयड कहा जाता है, जिसके जमाव से मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर पट्टिकाएँ बनती हैं। दूसरे प्रोटीन को टाऊ कहा जाता है, जिसके जमाव से मस्तिष्क कोशिकाओं के भीतर उलझनें बनती हैं। अल्जाइमर रोग मस्तिष्क में दो असामान्यताओं की विशेषता है: एमिलॉयड पट्टिकाएँ और न्यूरोफिब्रिलरी उलझनें। एमिलॉयड पट्टिकाएँ, जो तंत्रिका कोशिकाओं के बीच के ऊतकों में पाई जाती हैं, बीटा एमिलॉयड नामक प्रोटीन के असामान्य समूह होते हैं, साथ ही न्यूरॉन्स और अन्य कोशिकाओं के क्षयकारी टुकड़े भी होते हैं।

* /

हालाँकि, अल्जाइमर में, क्षति व्यापक होती है, क्योंकि कई न्यूरॉन्स ठीक से काम करना बंद कर देते हैं, अन्य न्यूरॉन्स के साथ कनेक्शन खो देते हैं, और अंततः मर जाते हैं। इस प्रकार, मस्तिष्क और विभिन्न संवेदी छापों उर्फ अहंकार-चेतना के बीच संबंध खो जाता है और समूहीकृत जानकारी जो अन्यथा कसकर समन्वयित न्यूरॉन्स द्वारा उपलब्ध होती है, वह उपलब्ध नहीं हो पाती है या मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर प्रोटीन और पट्टिका के असामान्य निर्माण के कारण आंशिक रूप से मस्तिष्क को उपलब्ध हो पाती है।

.

इस प्रकार, जो होता है वह यह है कि चेतनाएं तंत्रिका तंतुओं के स्थानों पर उपलब्ध होने के बावजूद, चूंकि असामान्य मस्तिष्क क्षति के कारण चेतना को भागों में रिपोर्ट किया जा रहा है, इसलिए रिपोर्ट की जा रही चेतना को उसके जन्म के दौरान उसकी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार पूरा नहीं होने दिया जा रहा है और अब ये चेतनाएं कमजोर होती जा रही हैं और अंततः तंत्रिका तंतुओं के स्थानों से मिट जाती हैं। कोई भी चेतना जो वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव अर्थात बिना किसी प्रतिक्रिया के गुजरती है, वह पहले आनंदमय या तटस्थ तक शुद्ध हो जाएगी, लेकिन मस्तिष्क की असामान्यता के कारण ऐसा न होना उसे कमजोर बनाता है और फिर ऐसी चेतना प्रकृति के नियम के अनुसार मिट जाती है।

और चूंकि, जन्म से लेकर आज तक एकत्रित विभिन्न अहं-चेतनाएं अब मस्तिष्क से संपर्क न होने के कारण कमजोर हो रही हैं, और इस प्रकार अहं-चेतना मिटने लगती है, और ऐसा व्यक्ति धीरे-धीरे जीवन चक्र में बनी 6 इंद्रिय मीडिया छापों को याद करने की क्षमता खो देता है क्योंकि मस्तिष्क से संपर्क न होने के कारण चेतनाएं क्षीण होती रहती हैं। प्रकृति के नियम के अनुसार एक चेतना को समय-समय पर मस्तिष्क से संपर्क बनाने और उन 12 आश्रित लिंकों को पूरा करने की आवश्यकता होती है जो इसे पहली बार जागरूकता पर रिपोर्ट या प्रतिबिंबित करने के लिए प्रकट करते हैं, लेकिन चूंकि मस्तिष्क की असामान्यताओं के कारण अब धारणा लिंक टूट गई है, इसलिए स्वैच्छिक कार्य और बाद के चेतना चरण गैर-आत्म के 5 तत्वों के क्रम अनुक्रम के अनुसार पूरे नहीं हो रहे हैं। इसके कारण विभिन्न चेतनाएं अब धीरे-धीरे कमजोर हो रही हैं

.

भिक्षु;

पुराने दिनों में हमारे पास ऐसे कैमरे होते थे जो आपकी छवि क्लिक करते थे, लेकिन पहले उसे एक काली प्लास्टिक फिल्म पर नकारात्मक रूप में संग्रहीत किया जाता था, इस नकारात्मक से वास्तविक फोटो रंगीन प्रतिलिपि बनाई जाती थी। आप नकारात्मक छवियों को वास्तविक फोटो हार्ड कलर कॉपी उर्फ स्वयं के गैर-स्वयं संस्करण के रूप में मान सकते हैं, और इनसे एनिमेटेड मूवी दृश्य अनुभव बन सकते हैं।

.

फिल्म कैमरा जब किसी वस्तु की छवि पर क्लिक करता है, तो उसे इस बात की परवाह नहीं होती कि वस्तु में 'चेतना' है या नहीं, वह छवि को नकारात्मक प्रारूप में क्लिक करता है, ताकि उसे वास्तविक हार्ड कलर कॉपी में बदला जा सके, उसी तरह भिक्षुओं, सभी स्व या रूप (पृथ्वी तत्व या स्पर्शनीय/तार्किक वस्तुएं) जब वे आँख या अन्य इंद्रियों के संपर्क में आते हैं, तो वे सबसे पहले तंत्रिका स्थानों पर गैर-स्व रूप में परिवर्तित और संग्रहीत होते हैं, जो न्यूरॉन्स द्वारा कसकर समूहीकृत और परिपथित होते हैं। स्व के इन गैर-स्व तत्वों से, फिर वास्तविक चेतना जागरूकता के लिए उपलब्ध कराई जाती है।

.

.

.

.

.

/** नीचे गूगल खोज से अतिरिक्त वैकल्पिक जानकारी; प्रारंभ

क्या मस्तिष्क में RAM होती है?मानव मस्तिष्क में कितनी रैम और हार्ड ड्राइव स्पेस होती है...लंदन, ओंटारियो में वेस्टर्न यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर लिसा सक्सिडा कहती हैं कि हमारे मस्तिष्क में रैम के सबसे करीब की तुलना शॉर्ट-टर्म मेमोरी से होती है। मानव शॉर्ट-टर्म मेमोरी में लगभग सात चीजें होती हैं।

तंत्रिका कोशिकाएं:

तंत्रिका कोशिकाओं को न्यूरॉन्स भी कहा जाता है। न्यूरॉन्स आपके पूरे शरीर में मौजूद होते हैं, खास तौर पर आपके मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी में। आपके मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के साथ नसें आपके तंत्रिका तंत्र की नींव हैं। एक प्रकार की कोशिका जो शरीर से मस्तिष्क तक और वापस शरीर में संदेश प्राप्त करती है और भेजती है। संदेश एक कमजोर विद्युत प्रवाह द्वारा भेजे जाते हैं। इसे न्यूरॉन भी कहा जाता है।

आँख की नसें:ऑप्टिक तंत्रिका लाखों तंत्रिका तंतुओं से बनी होती है जो आपको देखने में मदद करने के लिए आपके मस्तिष्क को दृश्य संदेश भेजती हैं। आपकी प्रत्येक आँख के पीछे एक ऑप्टिक तंत्रिका होती है जो सीधे आपके मस्तिष्क से जुड़ती है। प्रत्येक ऑप्टिक तंत्रिका एकतरफा कनेक्शन है, और यह केवल आपकी आँखों से आपके मस्तिष्क तक संकेत पहुँचाती है। ऑप्टिक तंत्रिका तंत्रिका तंतुओं का एक बंडल है जो आपकी आँखों और आपके मस्तिष्क के बीच संचार केबल के रूप में कार्य करता है।

कान तंत्रिकाएँ:सर्पिल नाड़ीग्रन्थि में तंत्रिका कोशिकाएँ (न्यूरॉन्स) ध्वनि संकेतों को कोक्लीअ के भीतर स्थित छोटी बाल कोशिकाओं तक पहुँचाती हैं। ये बाल कोशिकाएँ ध्वनि संकेतों को तंत्रिका आवेगों में परिवर्तित करती हैं जिन्हें कोक्लीअ तंत्रिका ट्रंक द्वारा ब्रेनस्टेम तक और अंततः मस्तिष्क तक व्याख्या के लिए ले जाया जाता है।

नसें केबल की तरह होती हैं जो आपके मस्तिष्क और आपके शरीर के बाकी हिस्सों के बीच विद्युत आवेगों को ले जाती हैं। ये आवेग आपको संवेदनाओं को महसूस करने और आपकी मांसपेशियों को हिलाने में मदद करते हैं। वे सांस लेने, पसीना बहाने या भोजन पचाने जैसे कुछ स्वायत्त कार्यों को भी बनाए रखते हैं। तंत्रिका कोशिकाओं को न्यूरॉन्स भी कहा जाता है। एक प्रकार की कोशिका जो शरीर से मस्तिष्क तक और वापस शरीर में संदेश प्राप्त करती है और भेजती है। संदेश एक कमजोर विद्युत प्रवाह द्वारा भेजे जाते हैं। इसे न्यूरॉन भी कहा जाता है।

तंत्रिका क्या है और इसका कार्य क्या है?

तंत्रिकाएँ परिधीय तंत्रिका तंत्र की मूलभूत संरचनात्मक और कार्यात्मक इकाई हैं। इनमें फाइबर जैसी संरचनाएँ होती हैं जो मस्तिष्क और शरीर के बीच संकेतों को भेजती और प्राप्त करती हैं। इनमें तंत्रिका कोशिकाएँ या न्यूरॉन्स होते हैं जो सिग्नल ट्रांसडक्शन और प्रोसेसिंग में मदद करते हैं।

.

शरीर में तीन प्रकार की नसें होती हैं:

स्वायत्त तंत्रिकाएँ। ये तंत्रिकाएँ आपके शरीर की अनैच्छिक या आंशिक रूप से स्वैच्छिक गतिविधियों को नियंत्रित करती हैं, जिसमें हृदय गति, रक्तचाप, पाचन और तापमान विनियमन शामिल हैं।

मोटर तंत्रिकाएँ...

संवेदी तंत्रिकाएँ.

.

तंत्रिकाएं कैसे काम करती हैं?

तंत्रिका तंत्र हमारी इंद्रियों के माध्यम से जानकारी ग्रहण करता है, जानकारी को संसाधित करता है और प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर करता है, जैसे कि आपकी मांसपेशियों को हिलाना या आपको दर्द महसूस कराना। उदाहरण के लिए, यदि आप एक गर्म प्लेट को छूते हैं, तो आप अपने हाथ को पीछे खींच लेते हैं और आपकी नसें एक साथ आपके मस्तिष्क को दर्द के संकेत भेजती हैं।

मस्तिष्क ही शरीर के सभी कार्यों को नियंत्रित करता है। रीढ़ की हड्डी मस्तिष्क से पीठ के नीचे तक जाती है। इसमें धागे जैसी तंत्रिकाएँ होती हैं जो हर अंग और शरीर के अंग तक जाती हैं। तंत्रिकाओं का यह नेटवर्क मस्तिष्क से शरीर के विभिन्न भागों तक संदेश पहुँचाता है।

तंत्रिकाएँ किस रंग की होती हैं?

तंत्रिका कोशिकाओं का रंग कैसा होता है? - Quora

तंत्रिका कोशिकाओं, जिन्हें न्यूरॉन्स भी कहा जाता है, का कोई विशिष्ट रंग नहीं होता है। वे आम तौर पर रंगहीन और पारदर्शी होते हैं। न्यूरॉन्स सूचना संदेशवाहक होते हैं। वे मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्रों के बीच, साथ ही मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और पूरे शरीर के बीच सूचना भेजने के लिए विद्युत और रासायनिक संकेतों का उपयोग करते हैं।

अपवाही न्यूरॉन्स - ये केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी) से संदेश लेते हैं और उन्हें शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं तक पहुंचाते हैं। अभिवाही न्यूरॉन्स - शरीर के बाकी हिस्सों से संदेश लेते हैं और उन्हें केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (सीएनएस) तक पहुंचाते हैं।

न्यूरॉन कार्य:

संवेदी - इंद्रियों से संकेतों को सीएनएस तक ले जाना। रिले - सीएनएस के भीतर एक स्थान से दूसरे स्थान तक संकेतों को ले जाना। मोटर - सीएनएस से मांसपेशियों तक संकेतों को ले जाना।

स्मृति: यह सब कनेक्शन के बारे में है, जब हम कुछ सीखते हैं - चाहे वह किसी का नाम ही क्यों न हो - हम मस्तिष्क में न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन बनाते हैं। ये सिनैप्स तंत्रिका कोशिकाओं के बीच नए सर्किट बनाते हैं, जो अनिवार्य रूप से मस्तिष्क को फिर से मैप करते हैं। स्मृति न्यूरॉन्स के एक विशिष्ट समूह का पुनर्सक्रियण है, जो न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन की ताकत में लगातार बदलावों से बनता है। मस्तिष्क गतिविधि से उबलता है। न्यूरॉन्स (तंत्रिका कोशिकाओं) के विभिन्न समूह, जो अलग-अलग विचारों या धारणाओं के लिए जिम्मेदार होते हैं, क्रिया में आते-जाते रहते हैं। स्मृति न्यूरॉन्स के एक विशिष्ट समूह का पुनर्सक्रियण है, जो न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन की ताकत में लगातार बदलावों से बनता है।

.

हालाँकि, अल्ज़ाइमर में, क्षति व्यापक होती है, क्योंकि कई न्यूरॉन्स ठीक से काम करना बंद कर देते हैं, अन्य न्यूरॉन्स के साथ कनेक्शन खो देते हैं, और अंततः मर जाते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार, मस्तिष्क में न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन के परिणामस्वरूप यादें बनती हैं। हर बार जब कोई नई गतिविधि सीखी जाती है तो नए कनेक्शन (सिनैप्स) बनते हैं। जितना अधिक व्यक्ति किसी विशेष गतिविधि में भाग लेता है, उतनी ही मज़बूत सिनैप्स और गतिविधि से जुड़ी यादें बनती हैं। मनोभ्रंश की सबसे आम विशेषता नई स्मृति निशान बनाने की क्षमता का नुकसान है।

.

अल्जाइमर आमतौर पर मस्तिष्क के उन हिस्सों में न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन को नुकसान पहुंचाता है जो मेमोरी से जुड़े होते हैं, जिसमें एंटोरहिनल कॉर्टेक्स और हिप्पोकैम्पस शामिल हैं। यह बाद में सेरेब्रल कॉर्टेक्स के उन क्षेत्रों को प्रभावित करता है जो भाषा, तर्क और सामाजिक व्यवहार के लिए जिम्मेदार होते हैं। हिप्पोकैम्पस में प्लाक विकसित होते हैं, जो मस्तिष्क में एक गहरी संरचना है जो यादों को एनकोड करने में मदद करती है, और सेरेब्रल कॉर्टेक्स के अन्य क्षेत्रों में जो सोचने और निर्णय लेने में शामिल होते हैं। माना जाता है कि अल्जाइमर रोग मस्तिष्क कोशिकाओं में और उसके आसपास प्रोटीन के असामान्य निर्माण के कारण होता है। इसमें शामिल प्रोटीन में से एक को एमिलॉयड कहा जाता है, जिसके जमाव से मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर प्लाक बनते हैं। दूसरे प्रोटीन को टाऊ कहा जाता है, जिसके जमाव से मस्तिष्क कोशिकाओं के भीतर उलझनें बनती हैं। अल्जाइमर रोग मस्तिष्क में दो असामान्यताओं की विशेषता है: एमिलॉयड प्लेक और न्यूरोफिब्रिलरी उलझनें। एमिलॉयड प्लेक, जो तंत्रिका कोशिकाओं के बीच के ऊतक में पाए जाते हैं, बीटा एमिलॉयड नामक प्रोटीन के असामान्य समूह होते हैं, साथ ही न्यूरॉन्स और अन्य कोशिकाओं के खराब होते हुए टुकड़े भी होते हैं। यादें मस्तिष्क में न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन के परिणामस्वरूप बनती हैं, जब हम कुछ सीखते हैं, चाहे वह किसी का नाम ही क्यों न हो, हम मस्तिष्क में न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन बनाते हैं। ये सिनैप्स तंत्रिका कोशिकाओं के बीच नए सर्किट बनाते हैं, जो अनिवार्य रूप से मस्तिष्क को फिर से मैप करते हैं। रीमैपिंग एक अनुभव की गई घटना के लिए एक साथ कसकर समूहीकृत संवेदी छापों को दर्शाता है।

.

हालाँकि, अल्ज़ाइमर में,क्षति व्यापक है, क्योंकि कई न्यूरॉन्स ठीक से काम करना बंद कर देते हैं, अन्य न्यूरॉन्स के साथ संपर्क खो देते हैं, और अंततः मर जाते हैं

* * * * / अतिरिक्त जानकारी समाप्त

+ + +

तंत्रिका तंतु/एक्सोन/न्यूरॉन कोशिकाओं की पहचान करने के लिए प्रयोग, जहां गैर-स्व संग्रहीत होता है - 4 मई 2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

न्यूरॉन की भूमिका मस्तिष्क को तंत्रिका तंतुओं के सटीक स्थान से जोड़ना है, जहां 6 इंद्रिय माध्यमों से उत्पन्न एक विशिष्ट घटना या अनुभव के लिए स्वयं के तत्वों को गैर-स्व के रूप में संग्रहीत किया जाता है।

.

आइये हम यह प्रयोग [चिकित्सा विज्ञान बिरादरी के साथ] नीचे दिए अनुसार करें:-

1) पहचानेंव्यक्ति 'एबीसी'यह प्रयोग किस पर किया जाएगा

2) अब, एक नया लाओव्यक्ति 'जॉन',और उस व्यक्ति को 'एबीसी''जॉन' पर अच्छी तरह से नज़र डालें.जॉनइस प्रयोग के दिन से पहले इस व्यक्ति 'एबीसी' को कभी नहीं देखा है। इससे व्यक्ति 'एबीसी' के मन में व्यक्ति 'जॉन' के प्रति एक नई चेतना या जागरूकता पैदा हुई होगी और व्यक्ति जॉन के अंदर भी व्यक्ति 'एबीसी' के प्रति जागरूकता पैदा हुई होगी।

3) अब 'जॉन' नामक व्यक्ति को जाने दो।

4) 10 मिनट के इंतजार के बाद, व्यक्ति 'जॉन' को पुनः उस कमरे में प्रवेश करने दें जहां व्यक्ति 'एबीसी' को बैठाया गया है।

5) जैसे ही 'एबीसी' व्यक्ति 'जॉन' को देखता है, तंत्रिका तंतु का वह क्षेत्र जहां स्वयं के तत्व गैर-स्व के रूप में संग्रहीत होते हैं, जो व्यक्ति 'जॉन' की पहचान करता है, प्रकाशित हो जाएगा।

6)यह इस प्रकार कार्य करता है कि जैसे ही व्यक्ति 'जॉन' कमरे में प्रवेश करता है, व्यक्ति ABC की आंख मस्तिष्क को दृश्य संकेत भेजती है, और तुरंत न्यूरॉन सक्रिय हो जाते हैं, ताकि शरीर के स्थान अर्थात तंत्रिका तंतुओं के अंदर कहीं भी संग्रहीत समान दृश्य की किसी भी पिछली घटना का पता लगा सकें, और जैसे ही तंत्रिका तंतु, जिसमें पहले से ही 'जॉन' की दृश्य छवि का एक गैर-स्व रिकॉर्ड है, की पहचान हो जाती है, न्यूरॉन इस तंत्रिका तंतु के स्थान को मस्तिष्क से जोड़ देते हैं, और इस प्रकार, हम देखते हैं कि प्रयोग के एक भाग के रूप में तंत्रिका का क्षेत्र प्रकाशित हो जाता है, जो व्यक्ति 'एबीसी' द्वारा व्यक्ति 'जॉन' को देखने की उपरोक्त घटना या अनुभव के गैर-स्व रिकॉर्ड के स्थान को इंगित करता है।

+ + + + +

न्यूरॉन/एक्सोन/तंत्रिका तंतुओं की आध्यात्मिक विज्ञान व्याख्या, गैर-स्व डेटा तक कैसे पहुँचा जाता है - मई-5-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

/*

मैं सूचना प्रौद्योगिकी पृष्ठभूमि से आता हूं, उन दिनों से जब सॉफ्टवेयर उत्पाद स्क्रैच से बनाए जा रहे थे, न कि बाद के दिनों की तरह जब पूरा सॉफ्टवेयर पैकेज पहले से ही एक कंपनी द्वारा बनाया गया था और वे अलग-अलग क्लाइंट स्थानों पर एक ही सॉफ्टवेयर को लागू करते थे। विचार अच्छा था, लेकिन कई सॉफ्टवेयर इंजीनियर पहले से बने सॉफ्टवेयर पर काम करने के आदी हो गए और सिर्फ एक्सटेंशन लिख रहे थे। इस प्रकार, उन्हें स्क्रैच से सॉफ्टवेयर उत्पादों को डिजाइन करने के अनुभव से वंचित कर दिया गया, जिसमें प्रस्तुति आरेख [जिसमें व्यवसाय प्रमुखों और विभाग प्रमुखों के साथ बहुत अधिक बातचीत की आवश्यकता होती है], डेटा प्रवाह आरेख और इकाई संबंध आरेख के साथ-साथ संपूर्ण सॉफ्टवेयर उत्पाद की वास्तुकला शामिल थी जो अंततः सामने आएगी।

.

वैसे भी, मेरा कहना यह है कि चूँकि मैं पूरी तरह से उत्पाद विकास का आदी हूँ, इसलिए मैं आध्यात्मिक विज्ञान के कामकाज और डेटा भंडारण क्षेत्रों के स्थान का विश्लेषण करने में सक्षम हो सकता हूँ और यह डेटा शरीर से कैसे प्राप्त किया जाता है और फिर चेतना के रूप में जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाता है। साथ ही, मैं उन्नत ग्राहक सहायता पृष्ठभूमि से भी आता हूँ जहाँ मेरे अधिकांश काम में यह समझना शामिल था कि घटना टिकट के लॉगिंग के दौरान बताए गए कुछ इनपुट के आधार पर समस्या की समझ का अनुमान लगाकर ग्राहक की समस्या को कैसे हल किया जाएगा।

* /

अब भिक्षुओ; यह पहले से ही स्थापित है कि प्रत्येक बाहरी या आंतरिक संपर्क (दृश्य, आवाज, या विचार, या 5 इंद्रियों के किसी भी माध्यम से आने वाला) मस्तिष्क के साथ स्थापित होता है, कमजोर

विद्युत संकेत और रासायनिक प्रतिक्रियाएँ दो चीज़ें हैं जो काम में आती हैं। रासायनिक प्रतिक्रियाएँ ज़्यादातर संवेदनाएँ या चेतनाएँ होती हैं जो मस्तिष्क के संपर्क के कारण मानसिक सामग्री से आने वाले कमज़ोर विद्युत संकेत के प्रति प्रतिक्रियाओं यानी स्वैच्छिक कृत्यों के कारण बनती हैं।

.
अब भिक्षुओ, अपने अनुभव से हम सभी जानते हैं कि जैसे ही आँख से किसी नाम-रूप का दृश्य सम्पर्क स्थापित होता है, उस दृश्य सम्पर्क नाम-रूप के बारे में अतीत का सम्पूर्ण परिदृश्य हमारे विचारों में उभर आता है, तथा हमें उस दृश्य सम्पर्क के साथ हुए अतीत के अनुभवों से अवगत कराता है।

.
इसके अलावा, अपने अनुभव से हम जानते हैं कि जब हम किसी विशिष्ट घटना या घटनाक्रम के साक्षी होते हैं, तो हमें उन समान या संबंधित परिदृश्यों के बारे में भी जागरूकता प्राप्त होती है, जिन्हें हमने अतीत में देखा या सामना किया हो।

.
और दूसरे उदाहरण में, दिन के किसी निश्चित समय पर, पूरे शरीर में सभी ITCH चेतनाएं सक्रिय हो जाती हैं।

.
उपरोक्त उदाहरण से हम अनुमान लगा सकते हैं, कि क्या किसी घटना का संपर्क आंतरिक संपर्क (अतीत की अनसुलझी चेतना का सक्रिय होना) के माध्यम से किया गया है या मस्तिष्क का संपर्क 5 इंद्रिय अंग के माध्यम से किया गया है जो दृश्य या ध्वनि संपर्क या अन्य इंद्रिय संपर्क के रूप में बाहरी घटना को देखता है, न्यूरॉन्स को तुरंत मस्तिष्क और तंत्रिका के स्थान यानी एक्सॉन के बीच एक पुल बनाने के लिए निकाल दिया जाता है, जहां पिछले चेतनाओं को कसकर समूहीकृत और परिपथित गैर-स्व-तत्वों के रूप में वर्तमान क्षण में अनुभव की जा रही घटना के पिछले अनुभव के लिए संग्रहीत किया जाता है, या कहें कि घटना का कोई पिछला अनुभव उपलब्ध नहीं है, उस स्थिति में भी, सबसे पहले सामना की जा रही घटना के गैर-स्व तत्वों को पहले तंत्रिका तंतुओं यानी एक्सॉन में संग्रहीत किया जाता है और वहां से फिर मस्तिष्क और तंत्रिका तंतु/एक्सॉन स्थान के बीच पुल स्थापित किया जाता

.
इस प्रकार न्यूरॉन वर्तमान घटना के समान अनुभव/डेटा की तलाश जारी रखते हैं और सभी तंत्रिका स्थान/एक्सॉन प्राप्त करते हैं जिनके पास संबंधित जानकारी उपलब्ध है, और फिर वर्तमान क्षण में घटित होने वाली घटना के अतीत और वर्तमान के अनुभवों का 360 डिग्री दृश्य देने के लिए कई तंत्रिका तंतुओं/एक्सॉन और मस्तिष्क के बीच पुल का निर्माण होता है।

.
न्यूरॉन भौतिक रूप का एक खोज इंजन है और यह मस्तिष्क के साथ होने वाले प्रत्येक संपर्क की खोज करता रहता है, चाहे वह किसी भी 6-इंद्रिय माध्यम (विचारों सहित) से हो, तथा विभिन्न तंत्रिका स्थानों से एकत्रित सभी डेटा का 360 डिग्री दृश्य सामने लाता है और अंततः उसे जागरूकता के लिए उपलब्ध कराता है।

.

+ + + + +

एक्सॉन/न्यूरॉन/अल्जाइमर और उसके बाद अहं-चेतना की प्रगतिशील हानि (II) - 8 मई 2024

+ + + + + + +

भिक्षु;

5-इंद्रिय माध्यम चेतनाएँ केवल संपर्क/इंद्रिय छापों की प्राप्तकर्ता होती हैं, लेकिन निर्मित वास्तविक चेतनाएँ पूरे शरीर में तंत्रिका तंतुओं/अक्षतंतुओं में संग्रहित होती हैं। जिस तरह एक पेड़ अधिक फल प्रदान करने के लिए एक और शाखा बनाता है, उसी तरह, शरीर 6 इंद्रिय माध्यमों के संपर्क से पैदा हुई नई निर्मित चेतनाओं को संग्रहीत करने के लिए पूरे शरीर में तंत्रिका तंतुओं/अक्षतंतुओं का निर्माण जारी रखता है।

/*

माना जाता है कि अल्जाइमर रोग मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर प्लाक के असामान्य निर्माण के कारण होता है। हालाँकि, अल्जाइमर में, क्षति व्यापक होती है, क्योंकि कई न्यूरॉन्स ठीक से काम करना बंद कर देते हैं, अन्य न्यूरॉन्स के साथ कनेक्शन खो देते हैं, और अंततः मर जाते हैं। इस प्रकार, विभिन्न इंद्रिय छापों उर्फ अहंकार-चेतना के बीच संबंध खो जाता है, और समूहीकृत जानकारी जो अन्यथा कसकर समन्वयित न्यूरॉन्स द्वारा उपलब्ध होती है, मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर प्रोटीन और प्लाक के असामान्य निर्माण के कारण मस्तिष्क को उपलब्ध नहीं हो पाती है।

इस प्रकार, होता यह है कि यद्यपि चेतनाएं तंत्रिका तंतुओं में उपलब्ध होती हैं, किन्तु चूंकि असामान्य मस्तिष्क क्षति के कारण ये चेतनाएं टुकड़ों में रिपोर्ट की जा रही हैं, इसलिए रिपोर्ट की जा रही चेतनाओं को उनके जन्म के दौरान उनकी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार पूर्ण होने की अनुमति नहीं दी जा रही है, अब ये चेतनाएं जागरूकता के लिए उपलब्ध नहीं कराई जा सकती हैं।

कोई भी चेतना जो वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव अर्थात बिना किसी प्रतिक्रिया के गुजरती है, वह पहले आनंदमय या तटस्थ के लिए शुद्ध हो जाएगी, लेकिन मस्तिष्क की असामान्यता [मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर सजीले टुकड़ों का असामान्य निर्माण] के कारण इसका पूरा न होना, जिसे जन्म प्रक्रिया के दौरान प्रकट होने वाले पूरे मार्ग को पूरा करने की अनुमति नहीं है या धारणा लिंक के टूटने के कारण 12 आश्रित लिंक के रूप में, फिर, ऐसी चेतना को जागरूकता के लिए उपलब्ध नहीं कराया जा सकता है।

* /

चेतनाएं एक दूसरे से कसकर समूहीकृत घटनाएं हैं, जो एक्सोन्स/तंत्रिका तंतुओं में संग्रहीत न्यूरॉन्स द्वारा परिचालित होती हैं।

इसके अलावा, चेतना की अभिव्यक्ति 12 आश्रित लिंक के कानून के अनुसार होती है और इसके बाद AXONS/ तंत्रिका तंतुओं पर स्वयं के 5-गैर-स्व तत्वों (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, स्वैच्छिक कार्य और चेतना) का निर्माण होता है। अब प्रकृति के नियम के अनुसार, सभी वातानुकूलित चेतनाएँ और वे चेतनाएँ जो बाहरी घटना के कारण मस्तिष्क के संपर्क का परिणाम हैं, उन्हें 12 आश्रित लिंक के अनुसार पूरा होने के बाद उठना, बने रहना और समाप्त होना चाहिए, जैसा कि उनके जन्म के दौरान प्रकट हुआ था। इसका मतलब है कि मस्तिष्क के संपर्क के बाद प्रत्येक चेतना को अगले चरण को पूरा करना होगा।

वह स्वैच्छिक कार्य जिसने इसे सर्वप्रथम अभिव्यक्त किया। कोई भी चेतना जो वस्तुनिष्ठ रूप से और समभाव (कोई प्रतिक्रिया नहीं) के साथ उनके पुनः उदय होने पर देखी जाती है, बिना किसी स्वैच्छिक कार्य के आनंदमय या तटस्थ में परिवर्तित हो जाती है।

.

लेकिन वे चेतनाएं जो मस्तिष्क के संपर्क के बाद उत्पन्न होने पर, मस्तिष्क की समस्याओं के कारण 12 आश्रित कड़ियों के अनुसार पूरी नहीं हो पाती हैं, तब ये चेतनाएं लूप में आ जाती हैं, जहां वे अनुभूति की कड़ी से आगे बढ़कर, अनुक्रम के दौरान स्थापित अंतिम स्वैच्छिक कार्य की ओर, स्वयं के 5 गैर-आत्म तत्वों (रूप, भावनाएं, धारणाएं, स्वैच्छिक कार्य और चेतनाएं) की ओर नहीं बढ़ पाती हैं, और उस स्थिति में, इन चेतनाओं से कोई प्रतिबिंब जागरूकता के लिए उपलब्ध नहीं होता है, क्योंकि मस्तिष्क की समस्याओं के कारण टूटी हुई अनुभूति कड़ी के कारण चेतना गैर-आत्म तत्वों से निर्मित नहीं हो पाती है, जैसा कि अल्जाइमर के मामले में होता है।

.

आइये इसे चरणों के रूप में समझें:

5-इंद्रिय माध्यम चेतनाएँ केवल संपर्क की रिसीवर हैं, लेकिन वास्तविक चेतनाएँ शरीर के अक्षतंतुओं में संग्रहित होती हैं। जिस तरह एक पेड़ अधिक फल प्रदान करने के लिए एक और शाखा बनाता है, उसी तरह, शरीर 6 इंद्रिय माध्यमों के संपर्क से पैदा हुई नई निर्मित चेतनाओं को संग्रहीत करने के लिए पूरे शरीर में तंत्रिका तंतुओं/अक्षतंतुओं का निर्माण जारी रखता है।

.

उदाहरण एक)

एक दृश्य संपर्क है

दृश्य संकेत न्यूरॉन्स के माध्यम से मस्तिष्क तक भेजे जाते हैं।

न्यूरॉन, आगे उसी दृश्य संपर्क की खोज करते हैं जो शरीर में कई एक्सॉन/तंत्रिका तंतुओं में संग्रहित हो सकता है।

मान लीजिए कि दृश्य संपर्क के लिए एक्सॉन डेटा पाया जाता है। उस स्थिति में, सभी घटनाएँ एकत्रित की जाती हैं और जागरूकता के लिए उपलब्ध कराई जाती हैं, जिससे जागरूकता को उन सभी अनुभवों का 360-डिग्री दृश्य मिलता है जो शरीर में कई एक्सॉन/तंत्रिका तंतुओं में संग्रहीत पिछली चेतना के रूप में मौजूद हो सकते हैं।

.

उदाहरण दो)

टीवी पर चल रही एक फिल्म में एक विशेष दृश्य दिखाया जा रहा है

इन घटनाओं के दृश्य संकेत न्यूरॉन्स के माध्यम से मस्तिष्क तक भेजे जाते हैं।

न्यूरॉन, आगे उसी दृश्य घटना की खोज करते हैं जो संभवतः शरीर के विभिन्न एक्सॉन/तंत्रिका तंतुओं में संग्रहित होती है।

मान लीजिए कि दृश्य घटना के लिए एक्सॉन डेटा पाया जाता है। उस स्थिति में, सभी घटनाओं को एकत्र किया जाता है और जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाता है, जिससे जागरूकता को उन सभी अनुभवों का 360-डिग्री दृश्य मिलता है जो शरीर में कई एक्सॉन/तंत्रिका तंतुओं में संग्रहीत पिछली चेतना के रूप में मौजूद हो सकते हैं।

.

और, उस स्थिति में जहाँ बोध लिंक टूटा हुआ है, दी गई जागृत चेतनाओं के लिए 12 आश्रित लिंक पूरे नहीं किए जा सकते। उस स्थिति में, जागृत चेतनाओं का कोई प्रतिबिंब जागरूकता के लिए उपलब्ध नहीं कराया जाता है जैसा कि इस मामले में है
अल्जाइमर का। इस प्रकार, हालांकि चेतना अभी भी एक्सॉन / तंत्रिका फाइबर स्थानों पर मौजूद हो सकती है, लेकिन उन्हें जागरूकता के लिए उपलब्ध कराने का कोई तरीका नहीं है क्योंकि धारणा लिंक अब टूट गया है मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर पट्टिकाओं का असामान्य निर्माण जो दिए गए उत्पन्न होने के लिए 12 आश्रित लिंक को पूरा नहीं होने देता हैचेतनाएँ.

+ + + +

क्या यह मानव जीवन ब्रह्मांडीय चेतना [v/s स्वप्न] का भ्रम है? मई-10-2024

+ +

भिक्षुओ, स्वप्न कुछ और नहीं बल्कि सोई हुई अवस्था में विचार हैं। जब व्यक्ति गहरी नींद में होता है, तो मस्तिष्क विचार बनाना शुरू कर देता है।

भयभीत विचारों, कामुक विचारों और विशिष्ट आघात-संबंधी विचारों के आधार पर, मस्तिष्क विचार प्रक्रिया के माध्यम से संबंधित परिदृश्य बनाता है और चूंकि यह गहरी नींद की अवस्था में हो रहा होता है, हम कहते हैं, हमने सपना देखा,

और भिक्षुओ, इस स्वप्न का साक्षी कौन था?वही पुराना 'साक्षी रूप' अर्थात 'जागरूकता' जो जन्म से लेकर मानव जीवन के आज तक कभी नहीं बदली।

.

अब भिक्षुओं, यह कहना कि यह मानव रूप उर्फ शरीर-मन-घटना ब्रह्मांडीय चेतना में बस एक उपस्थिति है, ठीक वैसे ही जैसे एक सपना स्वप्न चेतना के रूप में प्रकट होता है, और इसलिए एक भ्रम हमारे अस्तित्व के बारे में गलत विचार दे सकता है। इस बात की बहुत अधिक संभावना है कि बहुत से लोग यह सोचकर भ्रमित हो जाएँगे कि चूँकि शरीर-मन की घटना ब्रह्मांडीय चेतना में बस एक उपस्थिति है और इसलिए एक भ्रम है, तो इस दुनिया को गंभीरता से लेने या आत्मज्ञान आदि के बारे में सोचने की क्या ज़रूरत है?

.

भिक्षुओं, यहाँ जो हो रहा है वह यह है कि अहंकार-चेतना की कृपा से, एक विशिष्ट साक्षी रूप को मानव जीवन, समुद्री जीवन, पशु जीवन, आकाश जीवन और ऐसे अन्य जीवन का अनुभव करने की अनुमति दी जाती है, जो इस बात पर आधारित होता है कि साक्षी रूप ने किस प्रकार के भौतिक रूप यानी शरीर के साथ अहंकार-चेतना का निर्माण किया है। एक बार जब "साक्षी रूप" द्वारा प्राप्त जन्म और मृत्यु का शरीर चक्र समाप्त हो जाता है, तो प्रकृति के नियम के अनुसार "साक्षी रूप" या तो एक और 'भौतिक रूप' प्राप्त करके अपनी यात्रा जारी रखता है या साक्षी-रूप द्वारा ली गई निब्बान प्रक्रिया के अनुसार ब्रह्म में विलीन हो जाता है।

.

इसलिए मन-शरीर की घटना एक भ्रम नहीं है, साक्षी-रूप को प्रत्येक घटना का अनुभव कराया जाता है जो अर्जित भौतिक-रूप से जुड़ी होती है जिसे साक्षी-रूप ने अहंकार के माध्यम से अर्जित किया है-चेतना और केवल आत्म-साक्षात्कार और निब्बान की प्रक्रिया द्वारा, साक्षी-रूप को वैराग्य, समता, चेतना विशेषताओं के बारे में जागरूक किया जाता है और उस प्रक्रिया से, वह उन कष्टों को कम करना सीखता है जो साक्षी रूप को भौतिक-रूप के जन्म-मृत्यु चक्र के दौरान महसूस कराए जाते हैं।

.

आत्मा अर्थात जागरूकता अर्थात साक्षी रूप की यात्रा बहुत वास्तविक है और यह कहना कि यह केवल एक भ्रम है "ब्रह्मांडीय चेतना" या ब्रह्मांडीय नाटक आम लोगों को अस्तित्व के बारे में गलत विचार दे सकते हैं। "वास्तविक क्या है [जीवन वास्तविक है]" और "भ्रम क्या है [सपने एक भ्रम हैं]" की परिभाषाएँ आम लोगों को स्पष्ट की जानी चाहिए, ताकि कुछ गलत सूचना वाले लोग अपने जीवन के निर्णयों के संबंध में कोई गलत कार्य न करें, यदि आध्यात्मिक विज्ञान की शिक्षाओं और समागमों के दौरान वास्तविक और अवास्तविक का यह अंतर स्पष्ट नहीं किया जाता है।

+ + + + +

दुखों के प्रबंधन पर बहुत अच्छा प्रवचन। वेदांत सोसाइटी ऑफ न्यूयॉर्क, स्वामी द्वारा सर्वप्रियानन्द जीफ़फ़फ़फ़ ∴ ...
.
https://youtu.be/5jQjggAOm-4?si=KNN1guWP09lenxhs

https://youtu.be/5jQjggAOm-4?si=lg_MJZE_93wq4xIZ

+ + + + +

गहन निद्रा की शारीरिक रचना / गहन निद्रा चेतना क्या है? मई-11-2024

+ + + + + + + + +
+ भिक्षु;
हम चेतनाओं का एक समूह हैं, जो एक्सॉन/तंत्रिका तंतुओं में संग्रहित हैं। भौतिक-रूप-शरीर-चेतना यानी एक्सॉन/तंत्रिका तंतु दोनों के लिए एक्सॉन/तंत्रिका तंतु हैं।

चेतनाएं जो भौतिक शरीर को एक डिफ़ॉल्ट विशेषता के रूप में प्रदान की गई थीं, जो एक विशिष्ट शरीर को जन्म के दौरान आपूर्ति की गई डिफ़ॉल्ट चेतना के अनुसार एक विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने में सक्षम बनाती हैं, और अहंकार-चेतनाएं जो जन्म के बाद उस भौतिक रूप के जीवन चक्र के हिस्से के रूप में जन्म से लेकर आज तक एकत्रित की गई हैं।

.

इस प्रकार,

आप पाएंगे कि गुर्दे के अपने तंत्रिका तंतु/अक्षतंतु होते हैं, जहां गुर्दे की चेतना संग्रहित होती है, जो गुर्दे को उस गुर्दे के लिए आपूर्ति की गई डिफ़ॉल्ट चेतना-विशेषताओं के अनुसार एक विशिष्ट तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाती है।

.

आप पाएंगे कि हृदय के अपने तंत्रिका तंतु/अक्षतंतु होते हैं, जहां हृदय-चेतना संग्रहित होती है, जो हृदय को उस हृदय के लिए प्रदत्त डिफ़ॉल्ट चेतना-विशेषताओं के अनुसार एक विशिष्ट तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाती है।

.

आप पाएंगे कि लिवर के अपने तंत्रिका तंतु/अक्षतंतु होते हैं, जहां लिवर-चेतना संग्रहित होती है, जो लिवर को उस लिवर के लिए प्रदान की गई डिफ़ॉल्ट चेतना विशेषताओं के अनुसार एक विशिष्ट तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाती है।

.

आप पाएंगे कि आंख के अपने तंत्रिका तंतु/अक्षतंतु होते हैं, जहां आंख की चेतना संग्रहित होती है, जो आंख को उस आंख के लिए प्रदान की गई डिफ़ॉल्ट चेतना विशेषताओं के अनुसार एक विशिष्ट तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाती है।

.

आप पाएंगे कि कान के अपने तंत्रिका तंतु/अक्षतंतु होते हैं, जहां कान-चेतना संग्रहित होती है, जो कान को उस कान के लिए आपूर्ति की गई डिफ़ॉल्ट चेतना विशेषताओं के अनुसार एक विशिष्ट तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाती है।

.

और फिर कई अहं-चेतनाएं गढ़ी गई हैं जैसे 'रिश्तेदारों का ज्ञान', 'माता-पिता और भाई-बहनों का ज्ञान', 'शिक्षा का ज्ञान', 'कंपनी के लिए कार्य-चेतना', इत्यादि।

.

और फिर कई अहं-चेतनाएं हैं जिन्हें 'नाम-रूप', 'पदनाम', 'उपनाम', 'कार्य-चेतनाएं' आदि के रूप में गढ़ा गया है।

.

और फिर कई अहं-चेतनाएँ हैं जिन्हें 'इंजीनियरिंग का ज्ञान', 'सॉफ्टवेयर का ज्ञान', 'वेदांत का ज्ञान', 'आध्यात्मिक विज्ञान का ज्ञान', इत्यादि के रूप में गढ़ा गया है।

.

अहं-चेतना क्या है भिक्षुओ?

The अहं-चेतना "5" में निहित 12 आश्रित लिंकों के तर्क के अनुसार प्रकट होती है

"गैर-स्व के तत्व","4 आर्य सत्यों' के भाग के रूप में इसकी जन्म प्रक्रिया के दौरान एक पूर्णता पथ प्रकट हुआ।

.

इस प्रकार, मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाने के बाद प्रत्येक वातानुकूलित अहं-चेतना के उत्पन्न होने का अर्थ है, कि उसे अपने जन्म की प्रक्रिया के दौरान तय किए गए अभिव्यक्ति पथ को पूरा करना होगा, और इस प्रकार, ऐसी अहं-चेतना अपने प्रत्येक उत्पन्न होने पर जागरूकता के लिए उपलब्ध कराई जाती है और जब मस्तिष्क के साथ संपर्क स्थापित होता है, उसके बाद ही और उसने 12 आश्रित कड़ियों के अनुसार या 4 आर्य सत्यों के अनुसार, या गैर-आत्म के 5-तत्वों के क्रम के अनुसार अपना पूरा पथ पूरा कर लिया है, जो उक्त वातानुकूलित अहं-चेतना के संज्ञान में समाप्त हो गया है, जो प्रकृति के नियम के अनुसार सक्रिय हो गया है ताकि इसे या तो आनंदमय या उदासीन में बदल दिया जा सके।

.
भौतिक डिफ़ॉल्ट आपूर्ति चेतनाजन्म प्रक्रिया के अनुसार (किडनी- चेतनाएँ,जिगर-चेतनाएँ,आँख-चेतनाएँ,कान-चेतनाआदि) अपनी विशेषताओं के अनुसार उस अंग का काम पूरा करने के लिए काम करते हैं जिससे ये चेतनाएं जन्म प्रक्रिया के हिस्से के रूप में बंधी हुई हैं।

.

भिक्षुओ, प्रकृति के नियम के अनुसार जागरूकता एक या दूसरी चेतना की खोज करती रहती है और केवल सबसे शक्तिशाली चेतना ही जागरूकता से पूर्वता लेती है, जबकि अन्य कम शक्तिशाली चेतनाएं, यद्यपि उन्हें जन्म देने वाली अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार अपने उदय और प्रलय को पूरा करने में लगी रहती हैं, फिर भी वर्तमान क्षण में जागरूकता को उपलब्ध कराई जा रही प्रबल चेतना के कारण, अन्य सभी चेतनाएं वश में हो जाती हैं।

.
अब भिक्षुओ;
गहन-निद्रा-चेतना,यह सबसे मजबूत चेतना है जो हमें निर्माता द्वारा उपहार में दी गई है, और एक बार यह 'गहन-नींद-चेतना' सक्रिय हो जाती है, तो अन्य सभी चेतनाएं वश में हो जाती हैं और केवल गहन-नींद-चेतना ही मुख्य रूप से जागरूकता द्वारा संचालित होती है, इसका मतलब है कि हालांकि अन्य चेतनाएं अभी भी उत्पन्न हो रही हैं और गुजर रही हैं और जागरूकता में वापस प्रतिबिंबित हो रही हैं, फिर भी जागरूकता सबसे मजबूत गहन-नींद-चेतना से अभिभूत है, और इस प्रकार अन्य चेतनाओं को महसूस नहीं करती है जैसे कि अगर कोई गहन-नींद-अवस्था नहीं होती।

.
अब गहन निद्रा अवस्था में, जागरूकता अर्थात साक्षी रूप को केवल गहन निद्रा चेतना पर ध्यान देने के लिए बनाया जाता है, तथा पृष्ठभूमि में अन्य सभी चेतनाओं को वश में कर लिया जाता है, और इसलिए जैसे ही गहन निद्रा चेतना पूरी हो जाती है, हम जागते हैं और पाते हैं कि अन्य सभी चेतनाएं जागरूकता द्वारा उसी प्रकार महसूस की जा रही हैं, जैसी वे गहन निद्रा अवस्था में जाने से पहले थीं।

.
इसलिए, गहरी नींद की अवस्था अन्य सभी चेतनाओं को वश में करने के अलावा और कुछ नहीं है, और

जागरूकता का प्राथमिक ध्यान केवल प्राथमिक विशेषता के रूप में गहरी-नींद-चेतना पर ध्यान देने के लिए स्थानांतरित किया जाता है। यदि गहरी नींद की अवस्था पर्याप्त गहरी नहीं है, तो हल्की गहरी-नींद-चेतना के साथ-साथ अन्य द्वितीयक मजबूत चेतनाओं को महसूस किए जाने की संभावना है।

.

और उस मामले में, जहां विशिष्टमस्तिष्क के साथ संपर्क के बाद, चेतनाओं को 12-आश्रित-लिंकों के दौरान प्रकट होने वाले अपने पूरे पथ को पूरा करने की अनुमति नहीं होती है, फिर, उस स्थिति में, ये चेतनाएं जागरूकता के लिए उपलब्ध नहीं होती हैं, और इस प्रकार, व्यक्ति को "भूलने की बीमारी",जहाँ वह उत्पन्न पाप के प्रतिबिम्बन के कारण कोई भी स्वैच्छिक कार्य (शारीरिक, मौखिक या मानसिक) नहीं कर सकता है चेतना को जागरूकता की ओर ले जाना, जो अन्यथा स्वैच्छिक कार्य में परिणत होगा यदि चेतना को 5-गैर-स्व-तत्वों और 12-आश्रित लिंक के अनुसार अपना संपूर्ण पथ पूरा करने की अनुमति दी गई हो।

.

+ + + + +

4-आर्य-सत्यों के नियम को समझना - मई-12-2024

+ +

भिक्षु;

"धन्य भगवान" ने पहले ही दुख को "4 आर्य सत्यों" की अवधारणा में बांध दिया है; कि, प्रत्येक उत्पत्ति एक दुख है और इसकी उत्पत्ति 12 आश्रित कड़ियों, 4 आर्य सत्यों और 5 अ-स्व तत्वों से उनके अनुक्रम के अनुसार जुड़ी हुई है।

"चार आर्य सत्यों का नियम":-1-दुख, 2-दुख का कारण या उत्पत्ति, 3-दुख की समाप्ति, और 4-'दुख की समाप्ति का मार्ग'

.

भिक्षुओं, जब उभरी हुई "वातानुकूलित चेतना" को पहचाना जाता है, तो व्यक्ति को यह जानना चाहिए कि यह वातानुकूलित चेतना अपने 12-आश्रित-संबंधों को पूरा करने के लिए कौन-सा पथ [मूल 4 आर्य सत्य पथ] खोज रही है, ताकि इस चेतना को जागरूकता अर्थात साक्षी-रूप में उपलब्ध कराया जा सके? उदाहरण के लिए, किसी भी उभरी हुई "वातानुकूलित चेतना" के लिए मौजूद "4 आर्य सत्य पथ" को उस पथ में बदलना होगा जो उभरी हुई "वातानुकूलित चेतना" को आनंदमय या तटस्थ प्रकृति में ले जाएगा।

.

यदि एक खुजली-अनुकूलित चेतना उत्पन्न होती है जो प्रभावित त्वचा की त्वचा की सतह को खरोंचने की स्वैच्छिक क्रिया चाहती है, तो इस चेतना को कहा जाता है

प्रभावित त्वचा की त्वचा की सतह को खरोंचने की इच्छापूर्ण क्रिया द्वारा वातानुकूलित, वातानुकूलित। इस प्रकार, खुजली चेतना के लिए मौजूद मूल "4-महान-सत्य" पथ एक इच्छापूर्ण क्रिया की तलाश करता है। इसके विपरीत, यदि उसी खुजली चेतना को बार-बार वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समभाव (कोई प्रतिक्रिया नहीं) से गुज़रने के लिए बनाया जाता है, तो खुजली चेतना के लिए "4-महान-सत्य" पथ को बिना किसी प्रतिक्रिया के बदला जा सकता है यानी उत्पन्न हुई खुजली चेतना फिर त्वचा की सतह को खरोंचने की इच्छापूर्ण क्रिया की तलाश नहीं करती है।

.

अथवा, साधकों को प्रशिक्षित किया जाता है कि वे खुजली की वातानुकूलित चेतना के उदय को देखते ही [अथवा किसी भी प्रकार की वातानुकूलित चेतना के उदय को देखते ही], बिना एक सेकंड भी रुके आंतरिक दृष्टि का ध्यान तुरंत "अनिच्चा" या "अनित्य" या किसी अन्य आनंदमय जप शब्द के रूप में "मृत्युहीन तत्वों" की ओर ले जाएं, जिसके लिए साधकों को पहले से ही जप शब्द पर प्रशिक्षित किया गया है, इस तरह से कि केवल जप शब्द पर ध्यान केंद्रित करने से, व्यक्ति जागृत वातानुकूलित चेतना के ध्यान से मुक्त हो जाता है।

.

भिक्षुओ, यहाँ यह कहा जा रहा है कि सभी उभरी हुई बद्ध चेतनाएँ नई चेतना के जन्म के दौरान अपनी अभिव्यक्ति प्रक्रिया के अनुसार पूर्णता पथ की तलाश करती हैं। बाद में उन्हें आंतरिक दृष्टि का ध्यान मंत्रों पर केंद्रित करके और उनके अगले उदय के दौरान वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता द्वारा धम्म के नियमों का पालन करके इन चेतनाओं को बिना बद्ध या तटस्थ में परिवर्तित करके आनंदमय, बिना बद्ध या तटस्थ में बदल दिया जाता है।

+ + + +

अनासक्त स्व || असगं अहम् || स्वामी सर्वप्रियानंद जी द्वारा] - 13 मई-2024
+ +

जागरूकता पर 3 साल पुराना प्रवचन मिला, जिसे स्वामी सर्वप्रियानंद जी ने बहुत खूबसूरती से समझाया था [अनासक्त आत्मा || असगं अहम || स्वामी सर्वप्रियानंद द्वारा]

.

जबकि मैंने इसे अपनी आत्म-साक्षात्कार यात्रा के एक भाग के रूप में समझा है, मैं इस प्रवचन में स्वामी जी द्वारा कही गई हर बात को पहचान सकता हूँ क्योंकि मैंने इसे आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से समझा है।

.

जैसा कि स्वामी जी ने अपने एक प्रवचन में कहा है, आत्म-साक्षात्कार उन लोगों के लिए प्रकट होता है जो स्वयं को प्रकट करना चाहते हैं, और यह मेरे मामले में सच हो रहा है, हालांकि आत्म-साक्षात्कार एक धीमी यात्रा है, फिर भी, मैं

मैं अब इस मार्ग पर स्वतः ही आगे बढ़ रहा हूँ, क्योंकि मैं उस स्तर पर पहुँच गया हूँ जहाँ मेरी पिछले 4 वर्षों की यात्रा को देखते हुए आत्मा ने स्वयं को प्रकट करना शुरू कर दिया है।

.

इसे देखें और अपने आप को जागरूक करें "कि आप एक जागरूकता हैं जहां मन-शरीर की घटना एक स्क्रीन पर प्रदर्शित होने की तरह दिखाई देती है, फिल्म स्क्रीन और जागरूकता का रूपक आम लोगों के लिए इसे सरल बनाने के लिए बताया गया है
जागरूकता की अवधारणा को और अधिक आसानी से समझने के लिए।सफ़फ़शान ::: :..

.

https://youtu.be/jID0akelFB0?si=1ENfzBtDtR3Iq3aa

.

https://youtu.be/jID0akelFB0?si=1ENfzBtDtR3Iq3aa

+ + + + + +

मैं कौन हूँ, भिक्षुओ? - मई-14-2024

+ +

जिस प्रकार, एक बाघ का बच्चा अपना निवास स्थान खोकर भेड़ों के झुंड की ओर अपना रास्ता खोजता है और उनके बीच रहना सीखता है, और उनके बीच बड़ा होकर भूल जाता है कि वह एक बाघ है, और एक दिन वह झील के पानी में अपनी छवि देखता है और समझ जाता है कि वह भेड़ नहीं है और अपनी वास्तविक पहचान खोजने के लिए आगे बढ़ता है;

.

उसी प्रकार, भिक्षुओ, यह साक्षी-रूप, भौतिक-रूप-शरीर के जन्म से ही भौतिक-रूप-शरीर के रूप में रहता हुआ, यह भूल जाता है कि वह एक भौतिक-रूप नहीं है, वह स्वयं को भौतिक-रूप की मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं के साथ पहचानना जारी रखता है, वह स्वयं को भौतिक-रूप के 6 इंद्रिय आधारों से पैदा हुए मानसिक अवरोधों के साथ पहचानना जारी रखता है, और इस प्रकार एक दुखी जीवन जीता है जो भौतिक-रूप से संबंधित है।

.

और एक दिन, आध्यात्मिक ज्ञान की कृपा से, वह "साक्षी-रूप" सीखता है कि वह भौतिक-रूप नहीं है, और इसलिए न तो मानसिक विषय-वस्तु, न ही शारीरिक संवेदनाएँ और न ही मानसिक बाधाएँ उससे संबंधित हैं। वे सभी साक्षी-रूप के जागरूकता तत्व के लिए मात्र प्रक्षेपण हैं, जैसे कि एक फिल्म स्क्रीन पर केवल एक प्रक्षेपण है और स्क्रीन वर्तमान समय स्लॉट में चल रही फिल्म के रूप में खुद की पहचान नहीं करती है, उसी तरह भिक्षुओं, चेतना का खेल जो वापस प्रतिबिंबित होता है।

साक्षी-रूप के प्रति जागरूकता, साक्षी-रूप स्वयं को मन-शरीर घटना के प्रक्षेपण मात्र से न जोड़ना सीखता है।

.

भिक्षुओ! यह जानकर अब साक्षी-रूप क्या करता है?

1)

साक्षी-रूप मानसिक विषय-वस्तु, शरीर की संवेदनाओं और मानसिक बाधाओं के प्रति प्रतिक्रिया न करना सीखता है, इस समझ के साथ कि ये सब शरीर के अंदर की प्रतीतियां मात्र हैं।
साक्षी_रूप_जागरूकता, चेतना के रूप में मन-शरीर घटना का एक मात्र प्रतिबिंब।

2) साक्षी_आंतरिक_दृष्टि अर्थात जागरूकता, साक्षी_बुद्धि के साथ गुण (सत्व, तमस, रजस), साक्षी_चेतना, और साक्षी_अहंकार साक्षी_रूप के तत्व हैं, साक्षी-रूप को यह समझना चाहिए कि इसी तरह से उसका अस्तित्व परिभाषित होता है। मन (सूक्ष्म/अनात्म)-शरीर (स्थूल-5-पृथ्वी तत्व) उसका अस्तित्व नहीं है, मन-शरीर केवल एक अर्जित अहंकार है, जिसका उपयोग भव संसार से बाहर निकलने और निब्बाण प्राप्त करने के लिए एक उपकरण के रूप में किया जाना चाहिए, जहाँ एक साक्षी-रूप अंततः भौतिक-दुनिया के साथ सभी बंधनों को तोड़ देता है और सर्वोच्च निराकार इकाई अर्थात ब्रह्म में विलीन हो जाता है।

3) साक्षी रूप स्वैच्छिक कार्य (मानसिक, मौखिक और शारीरिक कार्य) करता है जो शरीर-मन की घटना से प्रभावित नहीं होते हैं, साक्षी रूप स्वैच्छिक कार्य करते समय अपने स्वयं के साक्षी बुद्धि के साथ-साथ साक्षी गुणों (सत्व, तमस, रजस) का उपयोग करता है।

4)

साक्षी-रूप भौतिक-रूप-शरीर के मस्तिष्क का उपयोग भौतिक-संसार से संबंधित विश्लेषण करने और तत्पश्चात साक्षी-ज्ञान का उपयोग करते हुए स्वैच्छिक कृत्यों को करने के लिए करता है, तथा स्वैच्छिक कृत्यों को इस प्रकार से करना जारी रखता है कि वे बद्ध चेतनाओं को जन्म नहीं देते।

5)

भौतिक_रूप_शरीर से उत्पन्न मानसिक विषय-वस्तु और शारीरिक संवेदनाओं में शामिल न होना सीख लेने के बाद, मैं अपनी आंतरिक दृष्टि अर्थात जागरूकता को अमर तत्वों अर्थात मंत्र शब्दों पर केंद्रित करना चुनता हूँ या मैं अपनी आंतरिक दृष्टि को सिर के ऊपर से शुरू करके नीचे के पैरों तक ले जाना पसंद करता हूँ, सिर से पैर तक आंतरिक दृष्टि से स्कैन करना, शरीर भर में उत्पन्न या उत्पन्न न हुई प्रत्येक संवेदना/घटना पर आंतरिक दृष्टि अर्थात जागरूकता को ले जाना सुनिश्चित करना, सिर से पैर तक कुछ सेकंड के भीतर तेजी से आगे बढ़ना और विपरीत दिशा में [कभी भी टेढ़ी-मेढ़ी या गोलाकार स्थिति में नहीं]

6)

और भिक्षुओ, जागरूकता के संबंध में प्रकृति का नियम क्या है?

वह, जागरूकता एक या दूसरी चेतना की खोज जारी रखती है, इसलिए हमें स्पष्ट रूप से आनंदित, तटस्थ या उन प्रकार की चेतनाओं की आपूर्ति करनी चाहिए जो मृत्युहीन हैं।

इसलिए, हम अपना ध्यान मंत्रों पर केन्द्रित करते रहते हैं (वे आनन्दमय और अमर हैं), या अन्य समयों में, हम शरीर को सिर से लेकर पैर तक स्कैन करते रहते हैं, कुछ सेकंड के भीतर तेजी से आगे बढ़ते हुए, शरीर के प्रत्येक भाग पर होने वाली प्रत्येक घटना के माध्यम से आंतरिक दृष्टि अर्थात जागरूकता को सुनिश्चित करते हुए, और पीछे देखने पर जो होता है वह यह है कि जब हम अपनी दृष्टि को शरीर के भागों के माध्यम से आगे बढ़ाते हैं, तो वे सबसे पहले मस्तिष्क को संकेत के रूप में भेजे जाते हैं, ताकि वे अस्तित्व को इंद्रिय माध्यम (इस मामले में शरीर) से आने वाली छाप के भाग के रूप में प्राप्त कर सकें और वहां से वे साक्षी रूप के एक तत्व के रूप में जागरूकता में परावर्तित हो जाते हैं।

भौतिक-रूप-शरीर का मस्तिष्क वह स्थान है जहाँ भौतिक-रूप-शरीर और साक्षी-रूप स्व बनाम अ-स्व की उपस्थिति स्थापित करते हैं जो जागरूकता में परिलक्षित होती है। मस्तिष्क उत्पन्न चेतना को अनुभव करता है और उसके बाद की इच्छापूर्ण क्रिया चेतना के संज्ञान को संकेत देने और अंततः इसे साक्षी-रूप के जागरूकता तत्व के लिए उपलब्ध कराने के लिए पूरी हो सकती है।

ऐसे मामले में जहां मस्तिष्क मृत है या मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर पट्टिकाओं के निर्माण के कारण आंशिक रूप से उपलब्ध है, तो व्यक्ति को "अल्जाइमर" हो सकता है या वह COMMA में जा सकता है जिसका अर्थ है कि ARISEN चेतना अब मस्तिष्क के साथ कोई लिंक / या आंशिक लिंक उपलब्ध नहीं होने के कारण पूरी नहीं हो सकती है जो जागरूकता और भौतिक शरीर-रूप के बीच सामान्य लिंक है।मस्तिष्क की अनुपस्थिति"इसका स्पष्ट अर्थ है कि सभी संग्रहित अहं-चेतनाएं और भौतिक-चेतनाएं अब जागरूकता में प्रतिबिंबित नहीं हो सकतीं।

.

+ + + +

साक्षी_चेतना की ओर अग्रसर (भौतिक+अहं_चेतना को पीछे छोड़ते हुए) - मई-16-2024 // पूर्व जीवन की चेतना की झलक की ओर

+ +

भिक्षु;

जो लोग देर से आए, उनके लिए पहले इन दो को परिभाषित कर लें;

मन क्या है?मन भौतिक चेतना (निर्माता द्वारा शरीर को प्रदान की गई) + अहं चेतना (शरीर के जीवन चक्र के दौरान एकत्रित) + साक्षी चेतना का एक समुच्चय है जो शरीर के तंत्रिका तंतुओं/अक्षतंतुओं में संग्रहित होती है (मन के लिए अदृश्य, तथा केवल तभी उपलब्ध होती है जब आत्म-साक्षात्कार के भाग के रूप में मन-शरीर घटना को त्याग दिया जाता है)

मस्तिष्क क्या है?भौतिक-रूप-शरीर अर्थात मानव-शरीर या जीवित शरीर और साक्षी-रूप द्वारा विश्लेषण और विचारों के लिए उपयोग किया जाता है

.

अब भिक्षुओ;

नीचे दिए गए एक कर्मचारी और कंपनी के मालिक के उदाहरण पर विचार करें:

अब भिक्षुओ, अगर कंपनी का कोई मालिक है जो अज्ञानता से खुद को उन कर्मचारियों से पहचानता है जिन्हें वह अपनी कंपनी चलाने के लिए रखता है, तो वह अज्ञानता से कर्मचारियों की समस्याओं को अपनी समस्या मानता है, कर्मचारियों के घर के मुद्दों को अपनी समस्या मानता है, कर्मचारियों के ऋण के मुद्दों को अपनी समस्या मानता है, इत्यादि। इसी तरह भिक्षुओ, एक साक्षी-रूप है जिसने भौतिक-रूप-शरीर प्राप्त किया है और अज्ञानता से, "अधिग्रहित भौतिक-रूप-शरीर" की मानसिक सामग्री के साथ खुद को अपनी पहचान बनाता है, "अधिग्रहित भौतिक-रूप-शरीर" की शारीरिक संवेदनाओं के साथ खुद को अपनी पहचान बनाता है, "अधिग्रहित भौतिक-रूप-शरीर" से पैदा हुई मानसिक बाधाओं के साथ खुद को अपनी पहचान बनाता है इत्यादि;

और एक दिन परिस्थितियों और ज्ञान की कृपा से, कंपनी का मालिक अपने कर्मचारियों के साथ खुद की पहचान न करना सीखता है, यह समझना शुरू करता है कि एक कर्मचारी की व्यक्तिगत समस्याएँ उसकी अपनी समस्याएँ हैं, कि, कर्मचारी के घर के मुद्दे उसके अपने मुद्दे हैं, और कर्मचारी के ऋण के मुद्दे उसके अपने मुद्दे हैं, और इसी तरह। इसी तरह भिक्षुओ, एक साक्षी-रूप है जिसने भौतिक-रूप-शरीर प्राप्त किया है और आत्म-साक्षात्कार के बाद, अज्ञानता को त्याग देता है, "अर्जित भौतिक-रूप-शरीर" की मानसिक सामग्री के साथ खुद की पहचान न करना सीखता है, "अर्जित भौतिक-रूप-शरीर" की शारीरिक संवेदनाओं के साथ खुद की पहचान न करना सीखता है, सीखता है कि "अर्जित भौतिक-रूप-शरीर" से पैदा हुई मानसिक बाधाएँ उसकी अपनी नहीं हैं, और इसी तरह;

और इसके बाद, कंपनी का मालिक केवल कर्मचारी की गतिविधियों के लिए साक्षी या वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक की तरह कार्य करता है, उनके व्यक्तिगत मुद्दों में शामिल नहीं होता है, और केवल तभी कार्य करता है जब वह उचित समझता है, उसी तरह, भिक्षुओं, साक्षी_रूप मन-शरीर की घटना का वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक बन जाता है, भौतिक-रूप-शरीर के 6 इंद्रिय आधारों से पैदा/उभरी गई मानसिक सामग्री और शरीर की संवेदनाओं में शामिल नहीं होता है, जिसे उसने निब्बान और आत्म-साक्षात्कार की ओर अपनी यात्रा के हिस्से के रूप में अर्जित किया है, और भौतिक-रूप-शरीर को गुणों के साथ साक्षी-रूप_बुद्धि का उपयोग करने के साथ-साथ भौतिक-दुनिया से संबंधित विश्लेषण और संबंधित स्वैच्छिक कृत्यों के लिए भौतिक-रूप के मस्तिष्क का उपयोग करना जारी रखता है;

और यह समझकर कि कर्मचारी के व्यक्तिगत मामलों में शामिल नहीं होना है, कंपनी का मालिक, अब पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करके केवल उस कंपनी के कल्याण की देखभाल करता है, जिस पर उसका स्वामित्व है, उसी तरह, भिक्षु, साक्षी-रूप मन-शरीर की घटना से मुक्त, अब पूरी तरह से निब्बान और आत्म-साक्षात्कार पर ध्यान केंद्रित करते हैं और ब्रह्म (सत् चित् आनंद) अवस्था को प्राप्त करते हैं और भौतिक रूप-शरीर के शेष जीवन के लिए इस सत् चित् आनंद अवस्था (अस्तित्व, चेतना और आनंद) को बनाए रखने का प्रयास करते हैं और अंत में जन्म और मृत्यु के चक्र को समाप्त करने के लिए सर्वोच्च आत्मा यानी ब्रह्मा के साथ विलीन हो जाते हैं।

.

और प्रकृति भिक्षुओं का जागरूकता के विषय में नियम क्या है?

यह कि, जागरूकता एक या अन्य चेतनाओं की खोज करती रहती है, और यह कि, सभी चेतनाएँ उत्पन्न होती रहती हैं, कुछ समय तक बनी रहती हैं,और समाप्त हो जाओ, और चूंकि साक्षी-रूप ने अब भौतिक-रूप को त्याग दिया है - मन-शरीर घटना से उत्पन्न चेतनाएं, भिक्षुओ, अब कौन सी चेतनाएं उत्पन्न होंगी?

चेतनाएँ जो "पिछला जन्म"भीतर संग्रहीत साक्षी चेतनाएँ ही अब सतह पर आने लगेंगी, और भिक्षुओ, इन उत्पन्न साक्षी चेतनाओं को पहचानकर, भिक्षु अब समझ सकते हैं कि 'वर्तमान जन्म का कारण क्या था?'

और, जैसे ही पिछले जीवन की चेतनाओं में से एक भी सतह पर आती है और मस्तिष्क से संपर्क बनाती है, जागरूकता को प्रदर्शित की गई मानसिक सामग्री सभी सन्निहित पिछले जीवन की चेतनाओं को सतह पर लाएगी और आपको जागरूकता के लिए प्रक्षेपित पिछले जीवन की चेतनाओं का 360 डिग्री दृश्य देगी। इस प्रकार, भिक्षुओं, हमें यह देखना होगा कि भौतिक-रूप-शरीर से उत्पन्न मन-शरीर की घटना को पूरी तरह से त्यागने के बाद, पिछले जीवन की चेतनाएँ क्या हैं?चेतनाएं अगली उत्पत्ति हो सकती हैं, क्योंकि साक्षी-रूप अब अपनी स्वयं की साक्षी-चेतनाओं पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए स्वतंत्र है, तथा साक्षी-रूप के विभिन्न रूपों से चेतनाएं विद्यमान हैं, जिन्होंने साक्षी-रूप के पूर्वजन्म के अनुभवों/अवलोकनों के भाग के रूप में भौतिक-रूप-शरीर के अनेक जन्म और मृत्यु चक्रों के दौरान अनेक भौतिक-रूप-शरीर धारण किए हैं।

.

+ + + +

आत्मज्ञान की ओर सीधे मार्ग के खतरे - मई-19-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ, यदि अनुभवी साधक स्वयं इस पाठ्यक्रम को व्यावहारिक रूप से पूरा कर ले, तो आध्यात्मिक पाठ्यक्रम बनाने से होने वाली अशुद्धियों से बचा जा सकता है, जैसे कि एलोपैथिक दवाइयां अपने साथ दुष्प्रभाव भी लाती हैं।

.

अब, अगर आध्यात्मिक पाठ्यक्रम को ठीक से डिज़ाइन नहीं किया गया है, तो अशुद्धियाँ बहुत आम हैं, और आध्यात्मिक पथ के साइड इफ़ेक्ट के रूप में खुद अशुद्धियों को झेलने के बाद, मैंने समझ लिया है कि आध्यात्मिक पाठ्यक्रम बनाते समय अशुद्धियाँ कैसे न पैदा करें। और मुझ पर भरोसा करें भिक्षुओं, मैंने जो अशुद्धियाँ झेलीं, वे सांस के पैटर्न में बदलाव, मानसिक समस्याओं से लेकर आध्यात्मिक पथ के निर्देशों का पालन न करने के जीवन-धमकाने वाले साइड इफ़ेक्ट तक के स्तर पर थीं, क्योंकि वे पाठ्यक्रम डिजाइनरों द्वारा स्पष्ट रूप से परिभाषित नहीं किए गए थे या पुस्तकों के अंदर स्पष्ट रूप से उल्लेख नहीं किए गए थे।

.

अब मैं उस स्तर पर पहुंच गया हूं जहां मैं जानता हूं कि कैसे अशुद्धियां उत्पन्न न हों, क्योंकि आध्यात्मिक पथ की मेरी समझ का हर पहलू व्यावहारिक अनुभव पर आधारित है, जहां मैं किसी भी छोटी से छोटी अशुद्धियों को भी देखने का ध्यान रखता हूं, यदि वे उत्पन्न होती हैं।

.

दूसरा, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि साधक को पाठ्यक्रम के प्रत्येक सत्र के बाद, दैनिक आधार पर, करुणा और प्रेम के गुणों के बारे में सिखाया जाए, क्योंकि हम नहीं चाहते कि साधक को मानसिक विषय-वस्तु, भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं में न उलझने की शिक्षा देने के दुष्परिणाम के रूप में नार्सिसिस्ट और मनोरोगी पैदा हो, क्योंकि दैनिक जीवन में करुणा और प्रेम का पालन करने के बारे में सिखाए बिना, भावनाओं पर काबू पाने की शिक्षा देने से ऐसे साधक पैदा हो सकते हैं जो बिना किसी भावना के पत्थर की तरह ठंडे होंगे और दुष्परिणाम के रूप में इनमें से कुछ साधक नार्सिसिस्ट या मनोरोगी बन सकते हैं, जो शिक्षा के भाग के रूप में मानसिक विषय-वस्तु और भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं से संबंध खो चुके होंगे।

.

तीसरा, हम आध्यात्मिक मार्ग को दो भागों में विभाजित कर सकते हैं, एक जहाँ उन्हें दुखों से निपटना सिखाया जाता है और दूसरा भाग जो ज्ञानोदय तक फैला हुआ है जहाँ साधक सत चित् आनंद अवस्था प्राप्त करते हैं। कृष्ण चेतना की शिक्षा को हर आध्यात्मिक मार्ग प्रवचन के साथ जोड़ा जाना चाहिए जहाँ साधकों को कर्म योग, भक्ति योग, जप और सांख्य योग के साथ-साथ कृष्ण और अर्जुन प्रकरण के बारे में सिखाया जाता है जहाँ कृष्ण अर्जुन को भगवद गीता के बारे में पूरी जानकारी देते हैं।

.

मेरा कहना यह है कि हमें सीधे रास्ते का निर्माण करना होगा, जो अशुद्धियाँ पैदा न करे, तथा जो पाठ्यक्रम के दुष्प्रभाव के रूप में कठोर नार्सिसिस्ट और मनोरोगी पैदा न करे।

+ + + +

जागरूकता के कालातीत, स्थानहीन क्षेत्र की स्थापना -

जागने/सोने/सपने देखने की अवस्थाएँ - सपने तेज़ क्यों चलते हैं - मई-22-2024

+ + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

जागृत अवस्था = जहां सभी 5 इंद्रिय माध्यम मस्तिष्क के संपर्क के माध्यम से पहले से ही ज्ञात चेतना के उदय और समाप्ति के साथ-साथ नई चेतना का निर्माण कर रहे हैं।

.

सुषुप्ति अवस्था = समय और स्थान के कारक वश में हो जाते हैं, किसी भी नई चेतना को निर्मित होने की अनुमति नहीं होती, अन्य सभी विद्यमान चेतनाएं जो सुषुप्ति-चेतना से कम शक्तिशाली होती हैं, वश में हो जाती हैं, और यद्यपि वे अभी भी उत्पन्न होती हैं और समाप्त हो जाती हैं, लेकिन जागरूकता पर उनका प्रतिबिंब भी वश में हो जाता है।

.

स्वप्न अवस्था: चूंकि 5 इंद्रिय माध्यमों की बाधा निद्रा-चेतना के प्रबलता कारक के संबंध में दब जाती है, केवल मस्तिष्क ही कार्य कर रहा होता है, समय और स्थान कारक दब जाते हैं, और इसलिए विचारों का जागरूकता पर प्रतिबिंब स्वप्न अवस्था में तेजी से प्रतीत होता है क्योंकि स्वप्न और कुछ नहीं बल्कि निद्रा अवस्था में विचार होते हैं।

.

अब भिक्षुओ,

समय, स्थान और 5 इन्द्रिय आधार भौतिक जगत से संबंधित हैं, जबकि जागरूकता निराकार जगत में काम करती है, और हम इसे निम्नलिखित उदाहरण से स्थापित कर सकते हैं:

.

निद्रा अवस्था के दौरान, सभी 5 इन्द्रिय माध्यम मंद हो जाते हैं, और निम्नलिखित परिदृश्यों में:

.

1_ मच्छर के काटने पर, खुजली की अनुभूति, मस्तिष्क को न्यूरॉन्स खुजली के संकेत भेजती है, जहाँ से ये न्यूरॉन्स शरीर में खुजली की अनुभूतियों की समान घटनाओं को खोजने के लिए पूरे शरीर में भेजे जाते हैं जो शरीर के भीतर पहले से ही या हाल ही में पहचानी गई हैं। ये न्यूरॉन्स मस्तिष्क और उन सभी स्थानों के बीच एक पुल बनाते हैं जहाँ पहले से ही पहचानी गई या नई बनी "खुजली-चेतना" मौजूद है, इस प्रकार पूरे शरीर में खुजली की 360-डिग्री अनुभूतियाँ देते हैं, जो सबसे मजबूत उपलब्ध पर प्राथमिक ध्यान स्थापित करते हैं।

खुजली-चेतना शरीर के अंग के स्थान से शुरू होती है। खुजली-चेतना का यह स्थान प्राथमिक ध्यान के रूप में जागरूकता में परिलक्षित होता है।

खुजली चेतना के प्रति स्वचालित स्वैच्छिक कार्य इस आधार पर तय किया जाता है कि खुजली चेतना का जन्म कैसे हुआ या इसकी जन्म प्रक्रिया के दौरान कैसे प्रकट हुआ। इसलिए यदि हम खुजली की अनुभूति के जवाब में त्वचा की सतह को खरोंच रहे हैं, तो नींद की अवस्था में भी, चेतना के संबंध में संज्ञानात्मक स्वैच्छिक कार्य स्वचालित रूप से किया जाता है।

.

2_ कामुक इच्छाएँ, कामुक इच्छाएँ, मस्तिष्क को न्यूरॉन संकेत भेजती हैं, जहाँ से ये न्यूरॉन पूरे शरीर में भेजे जाते हैं, ताकि शरीर में पहले से पहचानी गई या नई बनी कामुक इच्छाएँ की समान घटनाओं को ढूँढा जा सके, और ये न्यूरॉन मस्तिष्क और उन सभी स्थानों के बीच पुल बनाते हैं जहाँ पहले से पहचानी गई या नई बनी "कामुक इच्छाएँ" चेतनाएँ मौजूद हैं, इस प्रकार 360 डिग्री की अनुभूतियाँ देते हैं

पूरे शरीर में SENSUAL_DESIRES_SENSATIONS, आरंभ करने के लिए शरीर के भाग के सबसे मजबूत उपलब्ध SENSUAL_DESIRES_SENSATIONचेतना स्थान पर प्राथमिक ध्यान स्थापित करना, और इस स्थान पर
कामुक_इच्छा_संवेदनाएं-चेतना प्राथमिक ध्यान के रूप में जागरूकता में प्रतिबिंबित होती है।

इसलिए, यदि हम कामुक_इच्छाओं_संवेदनाओं के जवाब में कामुक विचार प्रक्रिया का निर्माण कर रहे हैं, तो नींद की अवस्था में भी, कामुक-विचार-प्रक्रिया के संबंध में संज्ञानात्मक स्वैच्छिक कार्य

SENSUAL_DESIRES_SENSATIONS_consciousness स्वचालित रूप से निष्पादित किया जाता है।

.

निद्रा अवस्था में, मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाने पर कामुक इच्छाएँ संवेदनाएँ निद्रा अवस्था में भी कामुक विचार प्रक्रिया को पूरा करती हैं और चूँकि वहाँ कोई समय और स्थान अवरोध नहीं होता है और पाँचों इन्द्रिय आधार वश में होते हैं, विचारों का प्रतिबिंब जागरूकता के सामने तेजी से प्रकट होता है क्योंकि जागरूकता निराकार, स्थानहीन और कालातीत क्षेत्र में काम करती है, और साथ ही पाँचों इन्द्रिय माध्यमों की अनुपस्थिति या वश में होने के कारण, निद्रा अवस्था में घटित हो रहे विचारों को तेज गति से प्रतिबिंबित करती है, क्योंकि मस्तिष्क कामुक इच्छाएँ संवेदनाएँ चेतना में ज्ञात सभी चरणों को पूरा करने का प्रयास कर रहा होता है।

.

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, अब हम कह सकते हैं कि यदि कोई 5 इंद्रिय माध्यम न हों, तो निराकार साक्षी-रूप और उसकी जागरूकता कालातीत, स्थानहीन क्षेत्र में काम करती है, और यह स्वप्न प्रक्रिया द्वारा स्पष्ट रूप से स्थापित होता है जहां 5 इंद्रिय-आधारों की अनुपस्थिति के कारण, नींद की अवस्था में की जाने वाली विचार प्रक्रिया प्रतिबिंबित कर सकती है।

विचारों को चलचित्र के रूप में, तेज गति से, जागरूकता की ओर वापस ले जाते हैं, जबकि वही विचार समय और अंतरिक्ष क्षेत्र के संबंध में जागरूकता के सामने धीमी गति से प्रकट होते यदि उन्हें जागने के चरण में प्रदर्शित किया जाता।

.

भिक्षुओ,

जागृत अवस्था में विचार, भौतिक जगत के स्थान और समय क्षेत्र से जुड़ी जागरूकता में प्रतिबिम्बित होते हैं, इसलिए विचार, भौतिक जगत के समय और स्थान क्षेत्र के साथ धीमी गति से तालमेल बिठाते हुए दिखाई देते हैं।

निद्रा अवस्था/ या स्वप्न अवस्था में, विचार निद्रा अवस्था के दौरान किए जाते हैं, जहां 5 इंद्रिय आधार और समय और स्थान क्षेत्र भी वश में होते हैं, इस प्रकार विचार जागरूकता में प्रतिबिंबित होते हैं, भौतिक दुनिया के स्थान और समय क्षेत्र से बंधे नहीं होते हैं, और इसलिए विचार बिना समय और स्थान के साथ तेजी से प्रकट होते हैं।

पुनश्च: इससे यह भी स्थापित होता है कि 5 इन्द्रिय आधार हैं, न कि 6 इन्द्रिय आधार, क्योंकि हम मस्तिष्क को 6वें इन्द्रिय आधार के रूप में शामिल कर रहे थे, जो गलत लगता है, क्योंकि निद्रा अवस्था में 5 इन्द्रिय आधार वश में होने पर, मस्तिष्क और उसके विचार कालातीत और स्थानहीन क्षेत्र में काम करते प्रतीत होते हैं, जैसा कि उपरोक्त उदाहरण में देखा जा सकता है।

+ + + + +

मृत्यु के समय तंत्रिका उन्माद - 22 मई 2024

+ + + + + + + + +

भिक्षुओ, तंत्रिका वैज्ञानिकों ने बताया है कि जब हृदय काम करना बंद कर देता है, तो अगले 2 मिनट तक मस्तिष्क के अंदर अत्यधिक तंत्रिका गतिविधि होती है, उसके बाद मस्तिष्क भी बंद हो जाता है।

.

आइये जानें कि मृत्यु के समय क्या हो रहा होता है:

अब, भिक्षुओं, मस्तिष्क जागरूकता और भौतिक-रूप-शरीर को ओवरलैप करता है, जिसका अर्थ है कि मस्तिष्क एक दलाल है जो निरंतर आधार पर जागरूकता के लिए भौतिक और अहंकार-चेतना को प्रतिबिंबित करता रहता है। इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि जागरूकता या साक्षी चेतना अर्जित शरीर की भौतिक और अहंकार चेतनाओं की पूर्ण प्रतिलिपि यानी रिलेड या रिफ्लेक्टेड नो-सेल्फ रूप है।

.

मृत्यु के दौरान, मस्तिष्क समस्त भौतिक चेतना से संपर्क खो देता है, जो कुछ समय तक बनी रहती है, तथा अपने अस्तित्व का संकेत देना बंद कर देती है।

क. हृदय रुक गया है, इसलिए मस्तिष्क हृदय के अस्तित्व को अनुभव नहीं कर सकता, इसलिए हृदय-चेतना जागरूकता के लिए खाली या ऐसे किसी अंग के बिना प्रतिबिंबित होती है।

(ख) आंखें बंद हो गई हैं, इसलिए मस्तिष्क आंखों के अस्तित्व को नहीं समझ सकता, इसलिए आंखों की चेतना जागरूकता के सामने खाली या ऐसे किसी अंग के बिना प्रतिबिंबित होती है।

ग. गुर्दे बंद हो गए हैं, इसलिए मस्तिष्क शरीर के अस्तित्व को नहीं समझ सकता, इसलिए शरीर-चेतना जागरूकता के लिए खाली या ऐसे किसी शरीर के रूप में प्रतिबिंबित होती है।

ग. सभी पंच-इन्द्रिय आधार बंद हो गए हैं, इसलिए मस्तिष्क पंच-इन्द्रिय माध्यमों में से किसी के अस्तित्व को अनुभव नहीं कर सकता है, इसलिए शरीर-चेतना अर्थात् सभी पंच-इन्द्रिय आधार, जागरूकता के लिए रिक्त या बिना पंच-इन्द्रिय आधार के रूप में प्रतिबिंबित होते हैं।

और इसी तरह।

इसी प्रकार, चूँकि भौतिक चेतना को जागरूकता में प्रतिबिंबित नहीं किया जा सकता, इसलिए अहं-चेतना या भौतिक रूप-शरीर के जीवन चक्र के दौरान एकत्रित चेतनाएँ भी नष्ट हो जाती हैं।

.

टिप्पणी:5-इंद्रिय-माध्यम या शरीर से संपर्क खोने के बाद जागरूकता अब समय-रहित और स्थान-रहित क्षेत्र में है। शरीर से संपर्क खोने के बाद, समय और स्थान की बाध्यता अब जागरूकता पर लागू नहीं होती क्योंकि जागरूकता की वास्तविक प्रकृति या अस्तित्व निराकार है जो समय-रहित और स्थान-रहित क्षेत्र है। इस समय मस्तिष्क और जागरूकता के बीच संपर्क ऐसी गति से होता है जो समय और स्थान की बाध्यताओं से मुक्त होती है।

.

हृदय के कार्य करना बंद कर देने के बाद के उन दो मिनटों के लिए केवल जागरूकता और मस्तिष्क ही अस्तित्व में रहता है, और उन दो मिनटों में समस्त भौतिक चेतनाएं और अहं-चेतनाएं जागरूकता से नष्ट हो जाती हैं, केवल मस्तिष्क के स्मृति भाग में विद्यमान अधिक शक्तिशाली चेतनाएं ही जागरूकता में परावर्तित होती हैं, जिन्हें साक्षी-रूप के अगले स्वरूप अर्थात नए शरीर को प्राप्त करने की जागरूकता तक आगे ले जाया जाता है।

.

क्या होगा जब मृत्यु के दौरान मस्तिष्क ही क्षतिग्रस्त हो जायेगा?

उस स्थिति में साक्षी रूप को अप्रकट भौतिक चेतनाओं और अहं-चेतनाओं के सम्पूर्ण द्रव्यमान को नए स्वरूपों में ले जाना पड़ता है और आप पा सकते हैं कि नव-आविर्भाव

अर्जित शरीर को साक्षी-रूप के पिछले स्वरूप से आगे लाई गई भौतिक-चेतनाओं और अहं-चेतनाओं के सदृश बनाया जाता है, और ये आगे लाई गई भौतिक और अहं चेतनाएं नव अर्जित शरीर के तंत्रिका-तंतुओं यानी एक्सोन पर पुनः लिखी जाती हैं, ताकि वे नव अर्जित भौतिक-रूप-शरीर के लिए चेतना के रूप में उपलब्ध हो सकें और ऐसा शरीर बहुत बुद्धिमान प्रतीत हो सकता है, क्योंकि अधिकांश चेतनाएं शरीर के पिछले जीवन चक्र से आगे लाई गई होती हैं, क्योंकि मृत्यु के समय मस्तिष्क क्षति के कारण वे नष्ट नहीं हुई थीं।

+ + + + +

यह आत्मबोध कि यह शरीर केवल साक्षी-स्वरूप का एक साधन है, ने मुझे डरा दिया है - मई-23-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ, आज पहली बार स्वप्न के उदाहरण के माध्यम से यह बोध स्थापित हुआ कि जब मेरा शरीर अर्थात् 5 इन्द्रिय माध्यम सोये हुए थे या गहरी नींद में थे, तब मस्तिष्क विचारों के अनुभव को चलचित्र के रूप में प्रदान करता रहा तथा उसे साक्षी रूप के जागरूकता तत्व की ओर परावर्तित करता रहा और चूंकि साक्षी रूप अपने स्वयं के कालातीत, स्थानहीन क्षेत्र में रहता है, इसलिए मस्तिष्क द्वारा निद्रा अवस्था में उत्पन्न विचार, साक्षी रूप के जागरूकता तत्व की ओर तेजी से परावर्तित हुए।

.

अब, भिक्षुओ, स्वप्न के उदाहरण से यह प्रतीत होता है कि मस्तिष्क और "5-इंद्रिय आधार" दो अलग-अलग क्षेत्र हैं, 5-इंद्रिय माध्यम समय और स्थान क्षेत्र में काम करते हैं। इसके विपरीत, जब 5-इंद्रिय माध्यम जागृत होते हैं तो मस्तिष्क समय और स्थान की बाधाओं में काम करता है, और जब 5-इंद्रिय माध्यम (शरीर, आँख, कान, नाक, जीभ) नींद की अवस्था में होते हैं तो मस्तिष्क की समय और स्थान की बाधाएँ समाप्त हो जाती हैं, जिससे यह समझ स्थापित होती है कि नींद की चेतना प्राणियों को समय और स्थान की बाधाओं से अलग कर देती है, क्योंकि अब जागरूकता अपने स्वयं के क्षेत्र में मस्तिष्क के साथ सीधा संपर्क बना सकती है जिसमें समय और स्थान की कोई बाधा नहीं है।

.

इसका अर्थ यह है कि भिक्षुओ, यहां तक कि 5-इंद्रिय मीडिया छापों या अनुभवों को भी फिल्म प्रारूप में प्रक्षेपित किया जा रहा है, जो कि साक्षी स्वरूप के जागरूकता तत्व पर आधारित है, हालांकि समय और स्थान की बाध्यताओं के साथ।यह अहसास कि जागरूकता अर्थात साक्षी-रूप भौतिक शरीर का उपयोग केवल भौतिक संसार की घटना का अनुभव करने के लिए कर रहा है और मेरा शरीर भी एक अन्य आईफोन/एंड्रॉइड डिवाइस की तरह है, जिसका उपयोग केवल साक्षी-रूप को भौतिक संसार के अनुभव प्रदान करने के लिए किया जाता है, ने मुझे डरा दिया है।

.

और भिक्षुओ, यह मृत्यु रूपी शरीर का संकल्प नहीं है, जो मुझे अंतहीन जन्म चक्रों से बचाएगा, और इसके स्थान पर मुझे अब साक्षी रूप का संकल्प लेना चाहिए, ताकि प्राप्त शरीरों के साथ-साथ जागरूकता के अंतहीन आभासों का भी अंत हो सके, ताकि वह दुखद यात्रा, जो मैं अंतहीन समय से कर रहा हूँ, रोकी जा सके।

.

यह बोध कि जो शरीर मैं अब देख रहा हूँ वह साक्षी-रूप के लिए एक उपकरण मात्र है, ने अचानक मुझे इसके प्रति उदासीन बना दिया है, और अब मुझे पूर्वजन्म की चेतनाओं में निवास करके साक्षी-रूप का समाधान खोजना होगा तथा उन चेतनाओं को पहचानना होगा, ताकि पता चल सके कि इस शरीर में मेरे वर्तमान जन्म या साक्षी-रूप के वर्तमान स्वरूप का कारण क्या है।

.

आत्म-साक्षात्कार के इस ज्ञान ने इस शरीर की सच्चाई को उजागर किया है कि यह केवल साक्षी-रूप का एक और साधन है, इसने न केवल मुझे डरा दिया है बल्कि यह भी स्पष्ट कर दिया है कि दुखों के चक्र को समाप्त करने के लिए चेतना साक्षी-रूप का समाधान किया जाना चाहिए। इसलिए, यह साक्षी-रूप का समाधान है जिसे मैं अब से खोजूंगा।

.

जागरूकता पर ध्यान लगाना और मन-शरीर की घटना को छोड़ देना अब अगला कदम लगता है। जागरूकता/साक्षी-रूप का समाधान ही वास्तविक आत्म-साक्षात्कार है जिसे हम अब से प्राप्त करना चाहेंगे। मन-शरीर की घटनाओं को अब पहले चरण के रूप में पार कर लिया गया है, लेकिन वास्तविक निब्बाण केवल अतीत को समझने के माध्यम से ही आएगा
जीवन चेतना और इस भौतिक शरीर को प्राप्त करने वाले साक्षी रूप के वर्तमान जन्म या पुनः प्रकट होने के कारण को देखना।

+ + + + +

स्थापित - वह, WITNESS_FORM ही कर्ता है - मई-23-2024

+ + + + + + + + +

भिक्षु;

इस भौतिक-रूप-शरीर (मन-शरीर) के स्वामी के रूप में, साक्षी-रूप का अर्जित स्वामित्व, साक्षी-रूप ही वह है जो भौतिक-रूप-शरीर का शासन संभालता है और इसके जीवन चक्र के दौरान इसे निर्देशित करता है।

.

जब तक साक्षी-रूप को यह पता नहीं चलता कि मन-शरीर अर्थात् यह अर्जित भौतिक रूप कर्ता नहीं है, तब तक यह (साक्षी-रूप) कर्मों के परिणाम भुगतता रहेगा।

इन्द्रियजन्य छापों और अनुवर्ती चेतनाओं को एकत्रित करते हुए भौतिक-रूपों, मन-शरीर-घटनाओं को निर्देशित न करना, जो लालसा/घृणा/भ्रम और आसक्ति से अनुकूलित हैं।

.

आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया द्वारा, साक्षी-रूप को यह ज्ञात हो जाता है कि यह भौतिक-रूप-शरीर केवल एक अर्जित संपत्ति है, और जिस तरह घोड़े पर सवार एक आदमी घोड़े पर दृढ़ता से शासन करता है और उसके हर कदम को निर्देशित करता है, उसी तरह, इस मन-शरीर को साक्षी-रूप द्वारा निर्देशित किया जाना चाहिए और इस पहलू पर किसी भी अज्ञानता के कारण साक्षी-रूप को उन परिणामों को भुगतना पड़ेगा जो भौतिक-रूप-शरीर को निर्देशित नहीं करने का परिणाम हैं, और जब तक साक्षी-रूप अज्ञानता से, अपने आप को मन-शरीर के रूप में पहचानना जारी रखता है और साक्षी-रूप यानी जागरूकता के रूप में नहीं, जो वास्तव में वह है, तब तक वह भौतिक-रूप-शरीर के दुखों को भुगतना जारी रखेगा।

.

आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया के द्वारा, साक्षी-रूप स्वयं को मन-शरीर के रूप में पहचानना नहीं सीखता है, स्वयं को वातानुकूलित मन-शरीर घटना बनाने से दूर रखता है, और फिर, यह दृढ़ता से भौतिक-रूप-शरीर की बागडोर संभालता है और इसे इस तरह से निर्देशित करता है कि चेतना जो इंद्रिय छापों का परिणाम है, वातानुकूलित या पीड़ित न हो। ऐसा करने से, यह अंततः अस्तित्व, चेतना और आनंद की स्थिति को प्राप्त करता है।

+ + + +

क्या हम अगली पीढ़ी (वर्तमान पीढ़ी सहित) की रक्षा कर सकते हैं?

मानसिक समस्याओं से (कृष्ण भावनामृत) - मई-30-2024

+ + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

यदि हम "प्री-स्कूल और प्राथमिक शिक्षा चरणों से ही हमारे शिक्षा पाठ्यक्रम की शुरुआत में" जप को शामिल करते हैं, और बच्चों को दैनिक आधार पर "हरे कृष्ण मंत्र" और जप शब्दों के अन्य रूपों का जप करवाते हैं; तो हम इन बच्चों को उनके जीवन भर के लिए मानसिक समस्याओं से प्रशिक्षित या सुरक्षित कर देंगे क्योंकि दैनिक जप उन्हें किसी भी मंत्र जप द्वारा जागरूकता चक्र को तोड़ने के लिए प्रशिक्षित करेगा। जप के अनुभव को ताज़ा रखने के लिए, व्यक्ति जप शब्दों के विभिन्न रूपों पर स्विच कर सकता है, जब भी कोई एक ही शब्द जपने से थक जाता है, तो वह जप को दूसरे जप शब्द पर स्विच कर सकता है।इसलिए, मेरा प्रस्ताव है कि बच्चों को प्री-स्कूल स्तर से ही प्रतिदिन कम से कम एक घंटा मंत्रोच्चार सिखाया जाए।

* * केवल शुरुआत के 6-8 सप्ताह में, "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि बच्चे जप के उस बेहतरीन रूप के आदी हो जाएं जो "कृष्ण चेतना" है। **

.

"कृष्ण चेतना" में, व्यक्ति को एक बार में 16 माला जपना सिखाया जाता है (एक माला में पूरे मंत्र के 108 जप होते हैं)। फिर भी, मैं आपको यह बताता हूँ कि यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन कम से कम 3-4 माला जपता है, तो वह मंत्र के शब्दों के रूप में आनंदमय अमर तत्वों की ओर जागरूकता को स्थानांतरित करना सीख जाएगा। अपने जीवनकाल में किसी भी समय, उसे केवल मंत्र जपना है और वह कुछ ही सेकंड में वर्तमान क्षण में उसे प्रभावित करने वाली मानसिक सामग्री से बाहर निकल जाएगा।

.

.

यह पहले से ही स्थापित है कि जागरूकता उर्फ आंतरिक दृष्टि प्रकृति के नियम के अनुसार एक या अन्य चेतना की खोज जारी रखती है, और भिक्षुओ, चूंकि हम प्रकृति के नियम को जानते हैं, हमें स्पष्ट रूप से आंतरिक दृष्टि उर्फ जागरूकता का ध्यान जप या जप के शब्दों पर केंद्रित करना चाहिए, और यह तुरंत किया जाना चाहिए, जैसे ही अगले "मानसिक सामग्री और शरीर की संवेदनाएं" उर्फ वातानुकूलित चेतना का उदय होता दिखाई दे, और भिक्षुओ, यहां महत्वपूर्ण बात यह है कि किसी को मानसिक सामग्री या शरीर की संवेदनाओं के रूप में उत्पन्न वातानुकूलित चेतना या संवेदनाओं का पता लगाने के लिए एक सेकंड का भी इंतजार नहीं करना चाहिए, और एक भिक्षु तुरंत अपना ध्यान केंद्रित जप या बोले गए रूप में जप के शब्दों या केंद्रित आंतरिक मन जप पर केंद्रित कर देता है, और इस प्रकार वह उस कष्ट से मुक्त हो जाता है जो उत्पन्न चेतना के कारण हो सकता है यदि हमने गलती से या अज्ञानतापूर्वक उनके साथ जुड़ना शुरू कर दिया था।

.
भिक्षुओं, प्रकृति का नियम सभी बद्ध चेतनाओं को सतह पर लाता है और यही समय है कि उन्हें उनके कष्टों या बद्धताओं से मुक्त किया जाए ताकि उन्हें ऊपर बताए गए मंत्रोच्चार के माध्यम से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना में बदला जा सके। जैसे-जैसे हम बिना किसी प्रतिक्रिया के उत्पन्न हुई बद्ध चेतनाओं को दूर करते हैं, धीरे-धीरे सभी चेतनाएँ आनंदमय या तटस्थ में बदल जाती हैं क्योंकि हमने उन पर प्रतिक्रिया न करना सीख लिया है, उन्हें उनके उठने पर अनदेखा करके और स्पष्ट रूप से ध्यान केंद्रित मंत्रोच्चार पर केंद्रित करके जो वर्तमान क्षण में घिरे हुए सभी चेतनाओं पर हावी होने के इरादे से किया जाता है।

.

औरजप करते समय किस नियम का पालन करना चाहिए?

भिक्षुओ, सांसारिक पदार्थों के साथ विचार करते हुए किया गया कोई भी जप व्यर्थ है, इस प्रकार का जप तुम्हें कोई परिणाम नहीं देगा।

उस भिक्षु ने कहा; बोले गए शब्द के साथ जप करते समय, व्यक्ति को अपने स्वयं के जप की आवाज को सुनना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि जप करते समय, व्यक्ति केवल जप की आवाज को ही सुनता है और कुछ नहीं।

भिक्षुओ; आंतरिक मन जप [मन के अंदर जप] करते समय, व्यक्ति को संपूर्ण जप शब्द को पढ़ना या देखना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि जप करते समय, व्यक्ति जप मंत्र या जप शब्द के आंतरिक मन जप के दौरान संपूर्ण जप शब्द को देखे और पढ़े।

* * जप नोट: आंतरिक मन जप लंबे समय तक नहीं किया जा सकता है, आंतरिक मन जप केवल एक या दो मिनट के लिए किया जाए तो अच्छा है, जप हमेशा बोलकर ही करना चाहिए **

भिक्षुओ, यह स्वयं के नए तत्वों या नई इंद्रिय छाप और उसके बाद के निर्माण को छोड़ने का एकमात्र तरीका और सबसे सरल और सीधा रास्ता है।
चेतना, जैसा कि भगवान के शब्दों में कहा गया है, भौतिक संसार की अंतःक्रियाओं को छोड़ देना चाहिए, ताकि उस आत्मा की खोज की जा सके जो भौतिक रूप प्राप्त कर रही है, और इसके लिए मन, पदार्थ और घटना के संसार में आत्मा के सभी पांच तत्वों को छोड़ देना चाहिए।

.

https://www.blogger.com/blog/post/edit/preview/4249604107600457029/579980519926951383 9

पी.एस.:

==========

कुछ मंत्रों या मंत्र जाप का प्रयोग ध्यान हटाने के लिए किया जा सकता है।

आनंदित या उदासीन प्रकार की चेतनाओं के लिए इसका अर्थ इस प्रकार है:-

==========

राधे राधे राधे राधे

हरे कृष्ण मंत्र:मंत्र का पूरा पाठ यहां दिया गया है:

हरे कृष्ण, हरे कृष्ण कृष्ण
कृष्ण, हरे हरे हरे राम, हरे राम,
राम राम, हरे हरे

जप सहायता के लिए यूट्यूब लिंक:

https://youtu.be/N74o3G_cTAA?si=xpHMU67rln33W0sG
https://youtu.be/g_lya8EmxCc?si=1AO2V8jXqvwVjlVx

.

हरे कृष्ण हरे कृष्ण

ॐ नमः शिवाय ॐ नमः शिवाय

अनित्य अनित्य अनित्य अनित्य (संस्कृत - चेतना की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द ही समाप्त हो जाएंगी)

अनिक्का अनिक्का अनिक्का अनिक्का [पाली] (चेतनाओं की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द गुजर जाएंगी)

ओम् (ॐ -ओम्) ओम् (ॐ -ओम्) ओम् (ॐ -ओम्)

.

* * जप नोट: आंतरिक मन जप के लिए व्यक्ति को एक ऐसा जप शब्द चुनना चाहिए जो कम से कम 15-20 अक्षरों का हो, यदि नहीं तो आपको लंबाई में बड़ा करने के लिए उसी शब्द को दो बार दोहराना चाहिए, उदाहरण के लिए, राधे राधे का जप एक बार में दो या तीन बार दोहराया जा सकता है, और यदि संभव हो तो हमेशा बोलकर जप करना चाहिए। छोटे शब्दों के साथ आंतरिक जप रक्तचाप की समस्या पैदा कर सकता है क्योंकि छोटे शब्दों का जप सांस के पैटर्न से जुड़ जाता है और इससे कुछ ही दिनों में थकान और उच्च रक्तचाप होता है। अगर ऐसा होता है तो तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम पर स्विच करें। [आंतरिक जप के प्रयोजनों के लिए "हरे कृष्ण मंत्र" या "ओम नमः शिवाय 3 बार बोला गया" या "हरे कृष्ण तीन बार बोला गया" जैसे लंबे जप शब्द चुनें। इसके अलावा, आंतरिक मंत्र [मन के अंदर मंत्रोच्चार] के लिए मंत्रोच्चार शब्द को देखने या पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती है, जैसा कि पहले बताया गया है, बस मंत्रोच्चार शब्द का आंतरिक जप करें। और, जब बोले गए शब्दों में मंत्रोच्चार करें, तो अपनी खुद की मंत्रोच्चार की आवाज़ और मंत्रोच्चार शब्द के कंपन को सुनें। **

.

इसके अलावा, आंतरिक मंत्र [मन के अंदर मंत्रोच्चार] के लिए मंत्र शब्द को देखने या पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती है, जैसा कि पहले बताया गया है, बस मंत्र शब्द का आंतरिक जप करें। और, जब बोले गए शब्दों में मंत्रोच्चार करें, तो अपनी खुद की मंत्रोच्चार की आवाज़ और मंत्र शब्द के कंपन को सुनें।

:

जप पर कुछ और नोट्स:

+ + + +

भिक्षु;

प्रकृति का नियम यह है कि आंतरिक दृष्टि सदैव कुछ न कुछ चेतनाओं की खोज में रहती है, और इसीलिए आप देखते हैं कि व्यक्ति एक जागरूकता से दूसरी जागरूकता की ओर स्थानांतरित होता रहता है, और अधिकांशतः ये जागरूकताएं दुःखदायी प्रकृति की होती हैं।

.

भिक्षुओ; अतीत में जानी गई या वर्तमान क्षण में बनाई गई चेतनाएँ समय-समय पर आंतरिक दृष्टि अर्थात जागरूकता के लिए उपलब्ध कराई जाती हैं, और ये जागरूकताएँ कुछ समय तक बनी रहती हैं। फिर अगली जागरूकता की ओर बढ़ते हुए, यह वह चक्र है जिस पर व्यक्ति को पूरे जीवन ध्यान देना चाहिए।

.

अब भिक्षुओ;जागरूकता का भोजन क्या है?

चेतना ही इसका उत्तर है। जब चेतना जागरूकता के लिए उपलब्ध हो जाती है, तो व्यक्ति उसका प्रभाव महसूस करता रहता है, और चूंकि अधिकांश बार ये जागरूकताएँ उन चेतनाओं पर ध्यान देती हैं जो तृष्णा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से पीड़ित या वातानुकूलित होती हैं, और इस प्रकार, व्यक्ति हमेशा दुखी रहता है।

.

तो भिक्षुओ;हम इस दुःखद चक्र से कैसे बाहर आ सकते हैं, जहां जागरूकता हमें एक या दूसरी वातानुकूलित या पीड़ित चेतना पर ध्यान देने में व्यस्त रखती है?

.

भिक्षु;मंत्रोच्चार शब्दयामंत्र का जाप करेंआनंदित या तटस्थ चेतना वाले हैं, औरयह पहले से ही स्थापित है कि आनंदमय या तटस्थ चेतना प्रकार की चेतनाएं, उन चेतनाओं का समाधान हैं जो वातानुकूलित या पीड़ित हैं।

.

https://www.blogger.com/blog/post/edit/preview/4249604107600457029/579980519926951383 9

+ + + + + +

क्या हम दिखावे के इस बुरे खेल और चेतना के खेल को हमेशा के लिए रोक सकते हैं? - मई-31-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

यह धारणा कि वास्तविकता केवल दिखावे का खेल और भ्रम है, यद्यपि साक्षी-रूप के लिए सत्य है, लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि यह वह खेल है, जिसमें भागीदार साक्षी-रूप वास्तव में भौतिक संसार में एक भाग के रूप में धकेले जाते हैं।

किसी प्रकार का दण्ड दिया जाता है और उन्हें विभिन्न शरीरों के साथ कई बार उपस्थित होने के लिए कहा जाता है, जब तक कि खेल को साक्षी रूप में भागीदार द्वारा समझ नहीं लिया जाता और वे दुख के चक्र से मुक्त नहीं हो जाते।

.

साक्षी रूप वास्तव में जंगल में अवतरित होता है, चूहों की बस्ती में चूहे के रूप में अवतार लेता है, पक्षियों के रूप में अवतार लेता है, बकरियों के रूप में अवतार लेता है, आदि, तथा उस अवतार की मृत्यु तक उसे वास्तविक पीड़ा का अनुभव कराया जाता है, केवल यह एहसास कराने के लिए कि उसे अब किसी अन्य शरीर के साथ प्रकट होना होगा।

.

अब, मेरा कहना यह है कि बुद्ध ने हमें पहले ही बता दिया है कि हमें इस प्रकार से खेलना चाहिए कि हम इसे आगे खेलने के लिए अयोग्य बना दें, और हमें साक्षी रूप में, केवल एक व्यक्तिगत साक्षी रूप के लिए ही नहीं, बल्कि सभी साक्षी रूपों के लिए, इस खेल के अंत और जन्म-मृत्यु के चक्र के लिए अभ्यास करना चाहिए।

.

जिस प्रकार एक फिल्म में नायक एक दुष्ट व्यक्ति के अड्डे में जाता है और वह सब कुछ नष्ट कर देता है जो उस दुष्ट व्यक्ति के लिए बुराई का खेल खेलना संभव बनाता है, जिससे उसके चारों ओर सभी के लिए दुख उत्पन्न होता है, उसी प्रकार भिक्षुओं को भी इस दुष्ट चक्र को रोकने का तरीका खोजना होगा, जो पृथ्वी पर प्रत्येक साक्षी-रूप के लिए सदैव बना रहे।

.

सर्वोच्च दुष्ट सत्ता जिसने इस सबसे बुरे खेल को रचा है और साक्षी-रूपों को इस बुरे खेल से गुजरने के लिए मजबूर कर रही है, मैं व्यक्तिगत साक्षी-रूपों के लिए आत्म-साक्षात्कार और निब्बान विरोधाभास के जाल में फंसने के बजाय पूरे खेल को नष्ट करने का तरीका ढूँढ़ना चाहूँगा। मेरी राय में, यह सबसे बुरा खेल है जिसे हमें उस सर्वोच्च दुष्ट सत्ता द्वारा किसी भी कारण से खेलने के लिए मजबूर किया जा रहा है, और यदि संभव हो तो हमें इसे खेलने के बजाय पूरे खेल को नष्ट करने का प्रयास करना चाहिए और चेतना आदि पर शोध करके कारणों को खोजने का प्रयास करना चाहिए।

.

अवतार फिल्म में, जहां नायक (मनुष्य) को हेडसेट पहनाया जाता है और उसके अवतार को मस्तिष्क हेडसेट के माध्यम से उससे जोड़ा जाता है, जहां नायक अंततः अवतार के रूप में रहने का निर्णय लेता है, जिसे वास्तविकता में साक्षी-रूप द्वारा टाला जाना होता है।

.

मेरा कहना यह है कि, हम इस दुष्ट खेल का हिस्सा क्यों बनें?, इसके बजाय, इस सबसे बुरे खेल को डिजाइन करने वाली दुष्ट इकाई के पूरे खेल को क्यों न नष्ट कर दें?

.

इस खेल का हिस्सा बनने के बजाय पूरी पृथ्वी को नष्ट कर देना बेहतर विकल्प प्रतीत होता है, हमें सभी गवाहों के लिए इस समस्या को हमेशा के लिए हल करना होगा, और उन्हें इस दुष्ट पृथ्वी पर प्रकट होने के लिए बचाना होगा, तथा इस खेल को डिजाइन करने वाली सबसे दुष्ट इकाई को सही संदेश भेजना होगा कि हम आपका यह खेल नहीं खेलना चाहते हैं। बस।

+ + + + +

भौतिक जगत और आत्मा उर्फ साक्षी स्वरूप - जून-5-2024

+ + + + + + + + + + + +

भिक्षु;
भौतिक जगत वास्तविक है। यह पृथ्वी उच्चतम इकाई के लिए एक खेल का मैदान है जो आत्माओं (जागरूकता के साथ-साथ अपनी स्वयं की 'बुद्धि और गुण' और 'चेतना' और 'अहंकार') को भौतिक_विश्व_शरीर में से एक प्राप्त करने और भौतिक दुनिया का अनुभव करने के लिए भेजती है, और उस उच्च इकाई के कानून के अनुसार, आत्मा केवल भौतिक_विश्व_शरीर की मृत्यु के बाद ही मुक्त होती है।

.
भिक्षुओ,
जिस प्रकार भारत [मातृभूमि] से एक मनुष्य को संयुक्त राज्य अमेरिका या ब्रिटेन [नए निवासी देश] की यात्रा करनी होती है, और वह निवासी देश के कानून का पालन करता है, उसी प्रकार, भौतिक_संसार_शरीर प्राप्त करने के बाद आत्मा को निवासी भौतिक संसार के कानून का पालन करना चाहिए।

.
और, निवास देश में पहुंचने के बाद, मनुष्य उस देश के निवासी पुरुष/महिला में से किसी एक के यहां रूम-मेट [आत्मा] के रूप में निवास पाता है, उसी तरह भिक्षुओं, आत्मा को प्राप्त भौतिक विश्व शरीर में से किसी एक में अपना निवास मिलता है।
.
और, जिस प्रकार एक निवासी देश में रहने वाला मनुष्य जानता है कि वह केवल एक उद्देश्य के लिए यहाँ है और काम पूरा होने के बाद उसे वापस मातृभूमि में लौटना होगा, उसी प्रकार भिक्षुओ, एक आत्मा को भी यह ज्ञात होना चाहिए कि प्राप्त निवासी शरीर केवल एक संपत्ति है और उस आत्मा ने अपने जीवन चक्र के लिए प्राप्त शरीर को निर्देशित करने के बाद, सर्वोच्च सत्ता में वापस लौटना होगा।

.
और भिक्षु, किसी अन्य पुरुष/महिला [निवासी शरीर] के साथ रहने वाले रूम-मेट [आत्मा] की तरह जानते हैं कि उनका अस्तित्व एक रूम-मेट की तरह ही अस्थायी है, और इस प्रकार, वह खुद को पुरुष/महिला की समस्याओं के साथ नहीं जोड़ता है और केवल जीवन चक्र के दौरान पुरुष/महिला का मार्गदर्शन करता है, अलग-थलग रहता है, और पुरुष/महिला की मृत्यु के बाद, वह उस सर्वोच्च इकाई में वापस लौट जाता है। अधिग्रहित भौतिक-विश्व-शरीर के साथ रहते हुए, आत्मा उर्फ साक्षी_रूप का काम निवासी शरीर को इस तरह से निर्देशित करना है कि मन-शरीर-घटना को पार कर लिया जाए और पीड़ित चेतना का कोई निशान न रहे।

लेकिन भिक्षुओ, उस स्थिति में जब ROOM_MATE [SOUL} यह भूल गया है कि वह केवल एक कमरा है-

साथी, और अज्ञानतापूर्वक खुद को पुरुष/महिला के परिवार के एक अन्य सदस्य के रूप में पहचानना जारी रखता है, निवासी शरीर [पुरुष/महिला] की भौतिक-दुनिया की समस्याओं के साथ खुद को उलझाता है, उस स्थिति में, भिक्षुओं, निवासी शरीर की मृत्यु पर, उच्चतर इकाई उस लौटी हुई आत्मा उर्फ साक्षी_रूप के "चेतना तत्वों" को देखती है, और यदि उसे प्रबल अधूरी इच्छाओं या प्रबल रूप से पीड़ित चेतनाओं के रूप में भौतिक_दुनिया की चेतनाओं के निशान मिलते हैं, तो वह उच्चतर इकाई उस आत्मा उर्फ साक्षी_रूप को एक नया भौतिक-दुनिया का शरीर प्राप्त करने के लिए भौतिक_दुनिया में वापस भेजने का निर्णय लेती है, और आत्मा के प्रकट होने का यह चक्र तब तक जारी रहता है जब तक कि वह भौतिक दुनिया की चेतनाओं के साथ सभी संबंधों को तोड़ नहीं देती और भौतिकता का कोई निशान छोड़े बिना वापस लौटना नहीं सीख लेती विश्व चेतना किसी भी रूप में।

+ + + + +

फार्मा (इस बार मैं आपके साथ हूं)//पश्चिमी वेबसाइटों पर आध्यात्मिक पुस्तकों का निःशुल्क डाउनलोड - जून-5-2024

+ + + + + + +

आध्यात्मिक पुस्तकों से संबंधित शिक्षा के मामले में एक महत्वपूर्ण बात यह है कि हम भारत में भारतीय वेबसाइटों पर पुस्तकों का मुफ्त डाउनलोड उपलब्ध नहीं कराते हैं, यह सबसे बड़ा कारण है जो सामान्य भारतीयों को उस ज्ञान को प्राप्त करने से रोकता है जो उनके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।इस अर्थ में, "पश्चिमी वेबसाइटें" बहुत दयालु और विचारशील हैं, और वे हमें मांग पर इन पुस्तकों को डाउनलोड करने की सुविधा देती हैं।

.

मैं आपको अपने निजी अनुभव से यह बता रहा हूँ, यद्यपि मैं अपनी कमियों के कारण कुछ भी करने या सीखने में बुरी तरह असफल रहा, अपने विपश्यना शिविर के दौरान मैंने केवल यही सीखा कि "हाँ, शिविर के बाद जब मैं इस केंद्र से बाहर निकलूँगा, तो मैं इसी की जांच करना चाहूँगा", और मेरी आगे की शिक्षा और जांच इन पश्चिमी वेबसाइटों के कारण संभव हुई, जहाँ से मैं आवश्यक आध्यात्मिक पुस्तकें डाउनलोड कर सका और बाद में इतना प्रबुद्ध हो गया कि मैं इनके व्यावहारिक पहलुओं के बारे में अपना स्वयं का संस्करण प्रस्तुत कर सका।

.

भारत, आपको पश्चिम से यह सीखना चाहिए, और भारतीय वेबसाइटों पर मुफ्त आध्यात्मिक पुस्तकें उपलब्ध कराना शुरू करना चाहिए।

.

अब मैं फार्मा और चेतना से संबंधित एक और बात कहना चाहूंगा;

मुझे यकीन है कि सर्वोच्च सत्ता के पास किसी को आध्यात्मिक मार्ग पर ले जाने और उसे सिखाने का एक तरीका है, और मेरे मामले में यह चिकित्सा समस्याओं से पीड़ित होने से शुरू हुआ, जिसके बारे में मुझे बाद में पता चला कि कई मामलों में फार्मा द्वारा कृत्रिम रूप से बनाए गए और बनाए रखे गए थे। मेरी राय में, मधुमेह एक घोटाला है, गैस्ट्रोपेरेसिस,

और इसी तरह, कई अन्य मुद्दे एक घोटाला हैं क्योंकि वे वास्तव में चिकित्सा गोलियों द्वारा बनाए और बनाए रखे जाते हैं, जिस तरह से इन गोलियों को डिज़ाइन किया गया है, वह रोगी को जीवन भर के लिए उन पर निर्भर बनाता है, इस प्रकार फार्मा को आजीवन राजस्व प्रदान करता है (मैं डॉक्टरों को कभी दोष नहीं देता, क्योंकि वे उस प्रणाली का हिस्सा हैं जहाँ उन्हें इन कमियों के बारे में पता होने के बावजूद जीवित रहना चाहिए)। मेरी राय में वायरस के टीकों के अलावा किसी को केवल दुर्घटना और फ्रैक्चर से संबंधित मुद्दों के लिए ही डॉक्टरों के पास जाना चाहिए। अन्यथा डॉक्टरों के पास जाने की कोई आवश्यकता नहीं है, अन्यथा, एक बहुत अच्छा मौका है कि आप एक ऐसी चिकित्सा समस्या के साथ आएंगे जो पहले नहीं थी, जो कि उनके द्वारा दी गई गोलियों में से एक के साइड इफेक्ट के रूप में थी।

.

वे, ({फार्मा) उनके द्वारा दिए गए प्रत्येक ऐसे मुद्दे को नामित करते हैंआइडियोपैथिक (कारण अज्ञात -इसका मतलब यह है कि समस्या उनकी अपनी गोलियों के कारण आई), और क्या आपने प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा अपनी कोशिकाओं पर हमला करने के बारे में सुना है, ऐसा इसलिए है क्योंकि एक मामले में उन्होंने प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाने की कोशिश की और "दवाओं के अवरोधक आह्वान का कानून",कोई भी अंग या प्रक्रिया जो दबा दी गई हो या बाधित हो गई हो, उसे वापस आना चाहिए, गोली का प्रभाव कम होने के बाद वापस आना चाहिए, और वह भी ऐसे समय में जब उस प्रक्रिया को काम नहीं करना चाहिए।

.

मैं यह कहने का प्रयास कर रहा था कि एक बार जब मैं चिकित्सा षड्यंत्रों का आदी हो गया, तो अगला कदम आध्यात्मिक विज्ञान के तरीकों को समझना था ताकि कुछ चिकित्सा समस्याओं पर काबू पाया जा सके जिन्हें चिकित्सा उद्योग द्वारा ठीक नहीं किया जा सकता था।

.

अब शुरू में मैं इस बात को लेकर चिंतित था कि वे [फार्मा] "चेतना" के बारे में सब कुछ पता लगाने के बाद क्या करेंगे, और वास्तव में अंततः चेतना को बर्बाद कर सकते हैं, जैसा कि मुझे पता है कि उन्होंने चिकित्सा उद्योग के साथ क्या किया है, लेकिन आध्यात्मिक विज्ञान को उस स्तर तक समझने के बाद जहां यह समझ है कि यह भौतिक दुनिया एक बुरा खेल है, जहां साक्षी_रूप यानी आत्मा को पृथ्वी पर उतरने और भौतिक शरीर प्राप्त करने के लिए बनाया जाता है और उन दर्द और खतरों से गुजरना पड़ता है जो वास्तव में भौतिक-शरीर का हिस्सा हैं लेकिन भौतिक-शरीर के जीवन तक साक्षी-रूप द्वारा महसूस किए जाते हैं, और साक्षी_रूप_आत्मा को हजारों ऐसे दर्शन कराने पड़ते हैं जब तक कि साक्षी_रूप_आत्मा द्वारा निब्बाण की प्रक्रिया को नहीं समझा जाता है ताकि जन्म और मृत्यु के इस चक्र से और प्राप्त शरीरों के साथ दर्शन से मुक्ति मिल सके।

.

तो इस बार, मैं दुष्ट फार्मा के साथ हूँ, मैं वास्तव में चाहता हूँ कि वे चेतना के लिए एड्स या इबोला जैसा वायरस बनाएँ, ताकि दिखावे का यह दुष्ट खेल हमेशा के लिए नष्ट हो जाए। यह एक ऐसा खेल है जो खेलने लायक नहीं है। और फार्मा लॉबी को अच्छी तरह से जानते हुए मुझे पूरा यकीन है कि वे अंततः चेतना को नष्ट कर देंगे और इस धरती को उस उच्चतर इकाई के दुष्ट खेल से मुक्त कर देंगे।

अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com

.

अब, अगर आध्यात्मिक पाठ्यक्रम को ठीक से डिज़ाइन नहीं किया गया है, तो अशुद्धियाँ बहुत आम हैं, और आध्यात्मिक पथ के साइड इफ़ेक्ट के रूप में खुद अशुद्धियों को झेलने के बाद, मैंने समझ लिया है कि आध्यात्मिक पाठ्यक्रम बनाते समय अशुद्धियाँ कैसे न पैदा करें। और मुझ पर भरोसा करें भिक्षुओं, मैंने जो अशुद्धियाँ झेलीं, वे सांस के पैटर्न में बदलाव, मानसिक समस्याओं से लेकर आध्यात्मिक पथ के निर्देशों का पालन न करने के जीवन-धमकाने वाले साइड इफ़ेक्ट तक के स्तर पर थीं, क्योंकि वे पाठ्यक्रम डिजाइनरों द्वारा स्पष्ट रूप से परिभाषित नहीं किए गए थे या पुस्तकों के अंदर स्पष्ट रूप से उल्लेख नहीं किए गए थे।

.

अब मैं उस स्तर पर पहुंच गया हूं जहां मैं जानता हूं कि कैसे अशुद्धियां उत्पन्न न हों, क्योंकि आध्यात्मिक पथ की मेरी समझ का हर पहलू व्यावहारिक अनुभव पर आधारित है, जहां मैं किसी भी छोटी से छोटी अशुद्धियों को भी देखने का ध्यान रखता हूं, यदि वे उत्पन्न होती हैं।

.

दूसरा, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि साधक को पाठ्यक्रम के प्रत्येक सत्र के बाद, दैनिक आधार पर, करुणा और प्रेम के गुणों के बारे में सिखाया जाए, क्योंकि हम नहीं चाहते कि साधक को मानसिक विषय-वस्तु, भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं में न उलझने की शिक्षा देने के दुष्परिणाम के रूप में नार्सिसिस्ट और मनोरोगी पैदा हो, क्योंकि दैनिक जीवन में करुणा और प्रेम का पालन करने के बारे में सिखाए बिना, भावनाओं पर काबू पाने की शिक्षा देने से ऐसे साधक पैदा हो सकते हैं जो बिना किसी भावना के पत्थर की तरह ठंडे होंगे और दुष्परिणाम के रूप में इनमें से कुछ साधक नार्सिसिस्ट या मनोरोगी बन सकते हैं, जो शिक्षा के भाग के रूप में मानसिक विषय-वस्तु और भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं से संबंध खो चुके होंगे।

.

तीसरा, हम आध्यात्मिक मार्ग को दो भागों में विभाजित कर सकते हैं, एक जहाँ उन्हें दुखों से निपटना सिखाया जाता है और दूसरा भाग जो ज्ञानोदय तक फैला हुआ है जहाँ साधक सत चित् आनंद अवस्था प्राप्त करते हैं। कृष्ण चेतना की शिक्षा को हर आध्यात्मिक मार्ग प्रवचन के साथ जोड़ा जाना चाहिए जहाँ साधकों को कर्म योग, भक्ति योग, जप और सांख्य योग के साथ-साथ कृष्ण और अर्जुन प्रकरण के बारे में सिखाया जाता है जहाँ कृष्ण अर्जुन को भगवद गीता के बारे में पूरी जानकारी देते हैं।

.

मेरा कहना यह है कि हमें सीधे रास्ते का निर्माण करना होगा, जो अशुद्धियाँ पैदा न करे, तथा जो पाठ्यक्रम के दुष्प्रभाव के रूप में कठोर नार्सिसिस्ट और मनोरोगी पैदा न करे।

+ + + +

जागरूकता के कालातीत, स्थानहीन क्षेत्र की स्थापना -

जागने/सोने/सपने देखने की अवस्थाएँ - सपने तेज़ क्यों चलते हैं - मई-22-2024

+ + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

जागृत अवस्था = जहां सभी 5 इंद्रिय माध्यम मस्तिष्क के संपर्क के माध्यम से पहले से ही ज्ञात चेतना के उदय और समाप्ति के साथ-साथ नई चेतना का निर्माण कर रहे हैं।

.

सुषुप्ति अवस्था = समय और स्थान के कारक वश में हो जाते हैं, किसी भी नई चेतना को निर्मित होने की अनुमति नहीं होती, अन्य सभी विद्यमान चेतनाएं जो सुषुप्ति-चेतना से कम शक्तिशाली होती हैं, वश में हो जाती हैं, और यद्यपि वे अभी भी उत्पन्न होती हैं और समाप्त हो जाती हैं, लेकिन जागरूकता पर उनका प्रतिबिंब भी वश में हो जाता है।

.

स्वप्न अवस्था: चूंकि 5 इंद्रिय माध्यमों की बाधा निद्रा-चेतना के प्रबलता कारक के संबंध में दब जाती है, केवल मस्तिष्क ही कार्य कर रहा होता है, समय और स्थान कारक दब जाते हैं, और इसलिए विचारों का जागरूकता पर प्रतिबिंब स्वप्न अवस्था में तेजी से प्रतीत होता है क्योंकि स्वप्न और कुछ नहीं बल्कि निद्रा अवस्था में विचार होते हैं।

.

अब भिक्षुओ,

समय, स्थान और 5 इन्द्रिय आधार भौतिक जगत से संबंधित हैं, जबकि जागरूकता निराकार जगत में काम करती है, और हम इसे निम्नलिखित उदाहरण से स्थापित कर सकते हैं:

.

निद्रा अवस्था के दौरान, सभी 5 इन्द्रिय माध्यम मंद हो जाते हैं, और निम्नलिखित परिदृश्यों में:

.

1_ मच्छर के काटने पर, खुजली की अनुभूति, मस्तिष्क को न्यूरॉन्स खुजली के संकेत भेजती है, जहाँ से ये न्यूरॉन्स शरीर में खुजली की अनुभूतियों की समान घटनाओं को खोजने के लिए पूरे शरीर में भेजे जाते हैं जो शरीर के भीतर पहले से ही या हाल ही में पहचानी गई हैं। ये न्यूरॉन्स मस्तिष्क और उन सभी स्थानों के बीच एक पुल बनाते हैं जहाँ पहले से ही पहचानी गई या नई बनी "खुजली-चेतना" मौजूद है, इस प्रकार पूरे शरीर में खुजली की 360-डिग्री अनुभूतियाँ देते हैं, जो सबसे मजबूत उपलब्ध पर प्राथमिक ध्यान स्थापित करते हैं।

खुजली-चेतना शरीर के अंग के स्थान से शुरू होती है। खुजली-चेतना का यह स्थान प्राथमिक ध्यान के रूप में जागरूकता में परिलक्षित होता है।

खुजली चेतना के प्रति स्वचालित स्वैच्छिक कार्य इस आधार पर तय किया जाता है कि खुजली चेतना का जन्म कैसे हुआ या इसकी जन्म प्रक्रिया के दौरान कैसे प्रकट हुआ। इसलिए यदि हम खुजली की अनुभूति के जवाब में त्वचा की सतह को खरोंच रहे हैं, तो नींद की अवस्था में भी, चेतना के संबंध में संज्ञानात्मक स्वैच्छिक कार्य स्वचालित रूप से किया जाता है।

.

2_ कामुक इच्छाएँ, कामुक इच्छाएँ, मस्तिष्क को न्यूरॉन संकेत भेजती हैं, जहाँ से ये न्यूरॉन पूरे शरीर में भेजे जाते हैं, ताकि शरीर में पहले से पहचानी गई या नई बनी कामुक इच्छाएँ की समान घटनाओं को ढूँढा जा सके, और ये न्यूरॉन मस्तिष्क और उन सभी स्थानों के बीच पुल बनाते हैं जहाँ पहले से पहचानी गई या नई बनी "कामुक इच्छाएँ" चेतनाएँ मौजूद हैं, इस प्रकार 360 डिग्री की अनुभूतियाँ देते हैं

पूरे शरीर में SENSUAL_DESIRES_SENSATIONS, आरंभ करने के लिए शरीर के भाग के सबसे मजबूत उपलब्ध SENSUAL_DESIRES_SENSATIONचेतना स्थान पर प्राथमिक ध्यान स्थापित करना, और इस स्थान पर
कामुक_इच्छा_संवेदनाएं-चेतना प्राथमिक ध्यान के रूप में जागरूकता में प्रतिबिंबित होती है।

इसलिए, यदि हम कामुक_इच्छाओं_संवेदनाओं के जवाब में कामुक विचार प्रक्रिया का निर्माण कर रहे हैं, तो नींद की अवस्था में भी, कामुक-विचार-प्रक्रिया के संबंध में संज्ञानात्मक स्वैच्छिक कार्य

SENSUAL_DESIRES_SENSATIONS_consciousness स्वचालित रूप से निष्पादित किया जाता है।

.

निद्रा अवस्था में, मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाने पर कामुक इच्छाएँ संवेदनाएँ निद्रा अवस्था में भी कामुक विचार प्रक्रिया को पूरा करती हैं और चूँकि वहाँ कोई समय और स्थान अवरोध नहीं होता है और पाँचों इन्द्रिय आधार वश में होते हैं, विचारों का प्रतिबिंब जागरूकता के सामने तेजी से प्रकट होता है क्योंकि जागरूकता निराकार, स्थानहीन और कालातीत क्षेत्र में काम करती है, और साथ ही पाँचों इन्द्रिय माध्यमों की अनुपस्थिति या वश में होने के कारण, निद्रा अवस्था में घटित हो रहे विचारों को तेज गति से प्रतिबिंबित करती है, क्योंकि मस्तिष्क कामुक इच्छाएँ संवेदनाएँ चेतना में ज्ञात सभी चरणों को पूरा करने का प्रयास कर रहा होता है।

.

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, अब हम कह सकते हैं कि यदि कोई 5 इंद्रिय माध्यम न हों, तो निराकार साक्षी-रूप और उसकी जागरूकता कालातीत, स्थानहीन क्षेत्र में काम करती है, और यह स्वप्न प्रक्रिया द्वारा स्पष्ट रूप से स्थापित होता है जहां 5 इंद्रिय-आधारों की अनुपस्थिति के कारण, नींद की अवस्था में की जाने वाली विचार प्रक्रिया प्रतिबिंबित कर सकती है।

विचारों को चलचित्र के रूप में, तेज गति से, जागरूकता की ओर वापस ले जाते हैं, जबकि वही विचार समय और अंतरिक्ष क्षेत्र के संबंध में जागरूकता के सामने धीमी गति से प्रकट होते यदि उन्हें जागने के चरण में प्रदर्शित किया जाता।

.

भिक्षुओ,

जागृत अवस्था में विचार, भौतिक जगत के स्थान और समय क्षेत्र से जुड़ी जागरूकता में प्रतिबिम्बित होते हैं, इसलिए विचार, भौतिक जगत के समय और स्थान क्षेत्र के साथ धीमी गति से तालमेल बिठाते हुए दिखाई देते हैं।

निद्रा अवस्था/ या स्वप्न अवस्था में, विचार निद्रा अवस्था के दौरान किए जाते हैं, जहां 5 इंद्रिय आधार और समय और स्थान क्षेत्र भी वश में होते हैं, इस प्रकार विचार जागरूकता में प्रतिबिंबित होते हैं, भौतिक दुनिया के स्थान और समय क्षेत्र से बंधे नहीं होते हैं, और इसलिए विचार बिना समय और स्थान के साथ तेजी से प्रकट होते हैं।

पुनश्च: इससे यह भी स्थापित होता है कि 5 इन्द्रिय आधार हैं, न कि 6 इन्द्रिय आधार, क्योंकि हम मस्तिष्क को 6वें इन्द्रिय आधार के रूप में शामिल कर रहे थे, जो गलत लगता है, क्योंकि निद्रा अवस्था में 5 इन्द्रिय आधार वश में होने पर, मस्तिष्क और उसके विचार कालातीत और स्थानहीन क्षेत्र में काम करते प्रतीत होते हैं, जैसा कि उपरोक्त उदाहरण में देखा जा सकता है।

+ + + + +

मृत्यु के समय तंत्रिका उन्माद - 22 मई 2024

+ + + + + + + + +

भिक्षुओ, तंत्रिका वैज्ञानिकों ने बताया है कि जब हृदय काम करना बंद कर देता है, तो अगले 2 मिनट तक मस्तिष्क के अंदर अत्यधिक तंत्रिका गतिविधि होती है, उसके बाद मस्तिष्क भी बंद हो जाता है।

.

आइये जानें कि मृत्यु के समय क्या हो रहा होता है:

अब, भिक्षुओं, मस्तिष्क जागरूकता और भौतिक-रूप-शरीर को ओवरलैप करता है, जिसका अर्थ है कि मस्तिष्क एक दलाल है जो निरंतर आधार पर जागरूकता के लिए भौतिक और अहंकार-चेतना को प्रतिबिंबित करता रहता है। इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि जागरूकता या साक्षी चेतना अर्जित शरीर की भौतिक और अहंकार चेतनाओं की पूर्ण प्रतिलिपि यानी रिलेड या रिफ्लेक्टेड नो-सेल्फ रूप है।

.

मृत्यु के दौरान, मस्तिष्क समस्त भौतिक चेतना से संपर्क खो देता है, जो कुछ समय तक बनी रहती है, तथा अपने अस्तित्व का संकेत देना बंद कर देती है।

क. हृदय रुक गया है, इसलिए मस्तिष्क हृदय के अस्तित्व को अनुभव नहीं कर सकता, इसलिए हृदय-चेतना जागरूकता के लिए खाली या ऐसे किसी अंग के बिना प्रतिबिंबित होती है।

(ख) आंखें बंद हो गई हैं, इसलिए मस्तिष्क आंखों के अस्तित्व को नहीं समझ सकता, इसलिए आंखों की चेतना जागरूकता के सामने खाली या ऐसे किसी अंग के बिना प्रतिबिंबित होती है।

ग. गुर्दे बंद हो गए हैं, इसलिए मस्तिष्क शरीर के अस्तित्व को नहीं समझ सकता, इसलिए शरीर-चेतना जागरूकता के लिए खाली या ऐसे किसी शरीर के रूप में प्रतिबिंबित होती है।

ग. सभी पंच-इन्द्रिय आधार बंद हो गए हैं, इसलिए मस्तिष्क पंच-इन्द्रिय माध्यमों में से किसी के अस्तित्व को अनुभव नहीं कर सकता है, इसलिए शरीर-चेतना अर्थात् सभी पंच-इन्द्रिय आधार, जागरूकता के लिए रिक्त या बिना पंच-इन्द्रिय आधार के रूप में प्रतिबिंबित होते हैं।

और इसी तरह।

इसी प्रकार, चूँकि भौतिक चेतना को जागरूकता में प्रतिबिंबित नहीं किया जा सकता, इसलिए अहं-चेतना या भौतिक रूप-शरीर के जीवन चक्र के दौरान एकत्रित चेतनाएँ भी नष्ट हो जाती हैं।

.

टिप्पणी:5-इंद्रिय-माध्यम या शरीर से संपर्क खोने के बाद जागरूकता अब समय-रहित और स्थान-रहित क्षेत्र में है। शरीर से संपर्क खोने के बाद, समय और स्थान की बाध्यता अब जागरूकता पर लागू नहीं होती क्योंकि जागरूकता की वास्तविक प्रकृति या अस्तित्व निराकार है जो समय-रहित और स्थान-रहित क्षेत्र है। इस समय मस्तिष्क और जागरूकता के बीच संपर्क ऐसी गति से होता है जो समय और स्थान की बाध्यताओं से मुक्त होती है।

.

हृदय के कार्य करना बंद कर देने के बाद के उन दो मिनटों के लिए केवल जागरूकता और मस्तिष्क ही अस्तित्व में रहता है, और उन दो मिनटों में समस्त भौतिक चेतनाएं और अहं-चेतनाएं जागरूकता से नष्ट हो जाती हैं, केवल मस्तिष्क के स्मृति भाग में विद्यमान अधिक शक्तिशाली चेतनाएं ही जागरूकता में परावर्तित होती हैं, जिन्हें साक्षी-रूप के अगले स्वरूप अर्थात नए शरीर को प्राप्त करने की जागरूकता तक आगे ले जाया जाता है।

.

क्या होगा जब मृत्यु के दौरान मस्तिष्क ही क्षतिग्रस्त हो जायेगा?

उस स्थिति में साक्षी रूप को अप्रकट भौतिक चेतनाओं और अहं-चेतनाओं के सम्पूर्ण द्रव्यमान को नए स्वरूपों में ले जाना पड़ता है और आप पा सकते हैं कि नव-आविर्भाव

अर्जित शरीर को साक्षी-रूप के पिछले स्वरूप से आगे लाई गई भौतिक-चेतनाओं और अहं-चेतनाओं के सदृश बनाया जाता है, और ये आगे लाई गई भौतिक और अहं चेतनाएं नव अर्जित शरीर के तंत्रिका-तंतुओं यानी एक्सोन पर पुनः लिखी जाती हैं, ताकि वे नव अर्जित भौतिक-रूप-शरीर के लिए चेतना के रूप में उपलब्ध हो सकें और ऐसा शरीर बहुत बुद्धिमान प्रतीत हो सकता है, क्योंकि अधिकांश चेतनाएं शरीर के पिछले जीवन चक्र से आगे लाई गई होती हैं, क्योंकि मृत्यु के समय मस्तिष्क क्षति के कारण वे नष्ट नहीं हुई थीं।

+ + + + +

यह आत्मबोध कि यह शरीर केवल साक्षी-स्वरूप का एक साधन है, ने मुझे डरा दिया है - मई-23-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ, आज पहली बार स्वप्न के उदाहरण के माध्यम से यह बोध स्थापित हुआ कि जब मेरा शरीर अर्थात् 5 इन्द्रिय माध्यम सोये हुए थे या गहरी नींद में थे, तब मस्तिष्क विचारों के अनुभव को चलचित्र के रूप में प्रदान करता रहा तथा उसे साक्षी रूप के जागरूकता तत्व की ओर परावर्तित करता रहा और चूंकि साक्षी रूप अपने स्वयं के कालातीत, स्थानहीन क्षेत्र में रहता है, इसलिए मस्तिष्क द्वारा निद्रा अवस्था में उत्पन्न विचार, साक्षी रूप के जागरूकता तत्व की ओर तेजी से परावर्तित हुए।

.

अब, भिक्षुओ, स्वप्न के उदाहरण से यह प्रतीत होता है कि मस्तिष्क और "5-इंद्रिय आधार" दो अलग-अलग क्षेत्र हैं, 5-इंद्रिय माध्यम समय और स्थान क्षेत्र में काम करते हैं। इसके विपरीत, जब 5-इंद्रिय माध्यम जागृत होते हैं तो मस्तिष्क समय और स्थान की बाधाओं में काम करता है, और जब 5-इंद्रिय माध्यम (शरीर, आँख, कान, नाक, जीभ) नींद की अवस्था में होते हैं तो मस्तिष्क की समय और स्थान की बाधाएँ समाप्त हो जाती हैं, जिससे यह समझ स्थापित होती है कि नींद की चेतना प्राणियों को समय और स्थान की बाधाओं से अलग कर देती है, क्योंकि अब जागरूकता अपने स्वयं के क्षेत्र में मस्तिष्क के साथ सीधा संपर्क बना सकती है जिसमें समय और स्थान की कोई बाधा नहीं है।

.

इसका अर्थ यह है कि भिक्षुओ, यहां तक कि 5-इंद्रिय मीडिया छापों या अनुभवों को भी फिल्म प्रारूप में प्रक्षेपित किया जा रहा है, जो कि साक्षी स्वरूप के जागरूकता तत्व पर आधारित है, हालांकि समय और स्थान की बाध्यताओं के साथ।यह अहसास कि जागरूकता अर्थात साक्षी-रूप भौतिक शरीर का उपयोग केवल भौतिक संसार की घटना का अनुभव करने के लिए कर रहा है और मेरा शरीर भी एक अन्य आईफोन/एंड्रॉइड डिवाइस की तरह है, जिसका उपयोग केवल साक्षी-रूप को भौतिक संसार के अनुभव प्रदान करने के लिए किया जाता है, ने मुझे डरा दिया है।

.

और भिक्षुओ, यह मृत्यु रूपी शरीर का संकल्प नहीं है, जो मुझे अंतहीन जन्म चक्रों से बचाएगा, और इसके स्थान पर मुझे अब साक्षी रूप का संकल्प लेना चाहिए, ताकि प्राप्त शरीरों के साथ-साथ जागरूकता के अंतहीन आभासों का भी अंत हो सके, ताकि वह दुखद यात्रा, जो मैं अंतहीन समय से कर रहा हूँ, रोकी जा सके।

.

यह बोध कि जो शरीर मैं अब देख रहा हूँ वह साक्षी-रूप के लिए एक उपकरण मात्र है, ने अचानक मुझे इसके प्रति उदासीन बना दिया है, और अब मुझे पूर्वजन्म की चेतनाओं में निवास करके साक्षी-रूप का समाधान खोजना होगा तथा उन चेतनाओं को पहचानना होगा, ताकि पता चल सके कि इस शरीर में मेरे वर्तमान जन्म या साक्षी-रूप के वर्तमान स्वरूप का कारण क्या है।

.

आत्म-साक्षात्कार के इस ज्ञान ने इस शरीर की सच्चाई को उजागर किया है कि यह केवल साक्षी-रूप का एक और साधन है, इसने न केवल मुझे डरा दिया है बल्कि यह भी स्पष्ट कर दिया है कि दुखों के चक्र को समाप्त करने के लिए चेतना साक्षी-रूप का समाधान किया जाना चाहिए। इसलिए, यह साक्षी-रूप का समाधान है जिसे मैं अब से खोजूंगा।

.

जागरूकता पर ध्यान लगाना और मन-शरीर की घटना को छोड़ देना अब अगला कदम लगता है। जागरूकता/साक्षी-रूप का समाधान ही वास्तविक आत्म-साक्षात्कार है जिसे हम अब से प्राप्त करना चाहेंगे। मन-शरीर की घटनाओं को अब पहले चरण के रूप में पार कर लिया गया है, लेकिन वास्तविक निब्बाण केवल अतीत को समझने के माध्यम से ही आएगा
जीवन चेतना और इस भौतिक शरीर को प्राप्त करने वाले साक्षी रूप के वर्तमान जन्म या पुनः प्रकट होने के कारण को देखना।

+ + + + +

स्थापित - वह, WITNESS_FORM ही कर्ता है - मई-23-2024

+ + + + + + + + +

भिक्षु;

इस भौतिक-रूप-शरीर (मन-शरीर) के स्वामी के रूप में, साक्षी-रूप का अर्जित स्वामित्व, साक्षी-रूप ही वह है जो भौतिक-रूप-शरीर का शासन संभालता है और इसके जीवन चक्र के दौरान इसे निर्देशित करता है।

.

जब तक साक्षी-रूप को यह पता नहीं चलता कि मन-शरीर अर्थात् यह अर्जित भौतिक रूप कर्ता नहीं है, तब तक यह (साक्षी-रूप) कर्मों के परिणाम भुगतता रहेगा।

इन्द्रियजन्य छापों और अनुवर्ती चेतनाओं को एकत्रित करते हुए भौतिक-रूपों, मन-शरीर-घटनाओं को निर्देशित न करना, जो लालसा/घृणा/भ्रम और आसक्ति से अनुकूलित हैं।

.

आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया द्वारा, साक्षी-रूप को यह ज्ञात हो जाता है कि यह भौतिक-रूप-शरीर केवल एक अर्जित संपत्ति है, और जिस तरह घोड़े पर सवार एक आदमी घोड़े पर दृढ़ता से शासन करता है और उसके हर कदम को निर्देशित करता है, उसी तरह, इस मन-शरीर को साक्षी-रूप द्वारा निर्देशित किया जाना चाहिए और इस पहलू पर किसी भी अज्ञानता के कारण साक्षी-रूप को उन परिणामों को भुगतना पड़ेगा जो भौतिक-रूप-शरीर को निर्देशित नहीं करने का परिणाम हैं, और जब तक साक्षी-रूप अज्ञानता से, अपने आप को मन-शरीर के रूप में पहचानना जारी रखता है और साक्षी-रूप यानी जागरूकता के रूप में नहीं, जो वास्तव में वह है, तब तक वह भौतिक-रूप-शरीर के दुखों को भुगतना जारी रखेगा।

.

आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया के द्वारा, साक्षी-रूप स्वयं को मन-शरीर के रूप में पहचानना नहीं सीखता है, स्वयं को वातानुकूलित मन-शरीर घटना बनाने से दूर रखता है, और फिर, यह दृढ़ता से भौतिक-रूप-शरीर की बागडोर संभालता है और इसे इस तरह से निर्देशित करता है कि चेतना जो इंद्रिय छापों का परिणाम है, वातानुकूलित या पीड़ित न हो। ऐसा करने से, यह अंततः अस्तित्व, चेतना और आनंद की स्थिति को प्राप्त करता है।

+ + + +

क्या हम अगली पीढ़ी (वर्तमान पीढ़ी सहित) की रक्षा कर सकते हैं?

मानसिक समस्याओं से (कृष्ण भावनामृत) - मई-30-2024

+ + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

यदि हम "प्री-स्कूल और प्राथमिक शिक्षा चरणों से ही हमारे शिक्षा पाठ्यक्रम की शुरुआत में" जप को शामिल करते हैं, और बच्चों को दैनिक आधार पर "हरे कृष्ण मंत्र" और जप शब्दों के अन्य रूपों का जप करवाते हैं; तो हम इन बच्चों को उनके जीवन भर के लिए मानसिक समस्याओं से प्रशिक्षित या सुरक्षित कर देंगे क्योंकि दैनिक जप उन्हें किसी भी मंत्र जप द्वारा जागरूकता चक्र को तोड़ने के लिए प्रशिक्षित करेगा। जप के अनुभव को ताज़ा रखने के लिए, व्यक्ति जप शब्दों के विभिन्न रूपों पर स्विच कर सकता है, जब भी कोई एक ही शब्द जपने से थक जाता है, तो वह जप को दूसरे जप शब्द पर स्विच कर सकता है।इसलिए, मेरा प्रस्ताव है कि बच्चों को प्री-स्कूल स्तर से ही प्रतिदिन कम से कम एक घंटा मंत्रोच्चार सिखाया जाए।

* * केवल शुरुआत के 6-8 सप्ताह में, "हरे कृष्ण मंत्र" का जाप करना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि बच्चे जप के उस बेहतरीन रूप के आदी हो जाएं जो "कृष्ण चेतना" है। **

.

"कृष्ण चेतना" में, व्यक्ति को एक बार में 16 माला जपना सिखाया जाता है (एक माला में पूरे मंत्र के 108 जप होते हैं)। फिर भी, मैं आपको यह बताता हूँ कि यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन कम से कम 3-4 माला जपता है, तो वह मंत्र के शब्दों के रूप में आनंदमय अमर तत्वों की ओर जागरूकता को स्थानांतरित करना सीख जाएगा। अपने जीवनकाल में किसी भी समय, उसे केवल मंत्र जपना है और वह कुछ ही सेकंड में वर्तमान क्षण में उसे प्रभावित करने वाली मानसिक सामग्री से बाहर निकल जाएगा।

.

.

यह पहले से ही स्थापित है कि जागरूकता उर्फ आंतरिक दृष्टि प्रकृति के नियम के अनुसार एक या अन्य चेतना की खोज जारी रखती है, और भिक्षुओ, चूंकि हम प्रकृति के नियम को जानते हैं, हमें स्पष्ट रूप से आंतरिक दृष्टि उर्फ जागरूकता का ध्यान जप या जप के शब्दों पर केंद्रित करना चाहिए, और यह तुरंत किया जाना चाहिए, जैसे ही अगले "मानसिक सामग्री और शरीर की संवेदनाएं" उर्फ वातानुकूलित चेतना का उदय होता दिखाई दे, और भिक्षुओ, यहां महत्वपूर्ण बात यह है कि किसी को मानसिक सामग्री या शरीर की संवेदनाओं के रूप में उत्पन्न वातानुकूलित चेतना या संवेदनाओं का पता लगाने के लिए एक सेकंड का भी इंतजार नहीं करना चाहिए, और एक भिक्षु तुरंत अपना ध्यान केंद्रित जप या बोले गए रूप में जप के शब्दों या केंद्रित आंतरिक मन जप पर केंद्रित कर देता है, और इस प्रकार वह उस कष्ट से मुक्त हो जाता है जो उत्पन्न चेतना के कारण हो सकता है यदि हमने गलती से या अज्ञानतापूर्वक उनके साथ जुड़ना शुरू कर दिया था।

.
भिक्षुओं, प्रकृति का नियम सभी बद्ध चेतनाओं को सतह पर लाता है और यही समय है कि उन्हें उनके कष्टों या बद्धताओं से मुक्त किया जाए ताकि उन्हें ऊपर बताए गए मंत्रोच्चार के माध्यम से आनंदमय या तटस्थ प्रकार की चेतना में बदला जा सके। जैसे-जैसे हम बिना किसी प्रतिक्रिया के उत्पन्न हुई बद्ध चेतनाओं को दूर करते हैं, धीरे-धीरे सभी चेतनाएँ आनंदमय या तटस्थ में बदल जाती हैं क्योंकि हमने उन पर प्रतिक्रिया न करना सीख लिया है, उन्हें उनके उठने पर अनदेखा करके और स्पष्ट रूप से ध्यान केंद्रित मंत्रोच्चार पर केंद्रित करके जो वर्तमान क्षण में घिरे हुए सभी चेतनाओं पर हावी होने के इरादे से किया जाता है।

.

औरजप करते समय किस नियम का पालन करना चाहिए?

भिक्षुओ, सांसारिक पदार्थों के साथ विचार करते हुए किया गया कोई भी जप व्यर्थ है, इस प्रकार का जप तुम्हें कोई परिणाम नहीं देगा।

उस भिक्षु ने कहा; बोले गए शब्द के साथ जप करते समय, व्यक्ति को अपने स्वयं के जप की आवाज को सुनना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि जप करते समय, व्यक्ति केवल जप की आवाज को ही सुनता है और कुछ नहीं।

भिक्षुओ; आंतरिक मन जप [मन के अंदर जप] करते समय, व्यक्ति को संपूर्ण जप शब्द को पढ़ना या देखना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि जप करते समय, व्यक्ति जप मंत्र या जप शब्द के आंतरिक मन जप के दौरान संपूर्ण जप शब्द को देखे और पढ़े।

* * जप नोट: आंतरिक मन जप लंबे समय तक नहीं किया जा सकता है, आंतरिक मन जप केवल एक या दो मिनट के लिए किया जाए तो अच्छा है, जप हमेशा बोलकर ही करना चाहिए **

भिक्षुओ, यह स्वयं के नए तत्वों या नई इंद्रिय छाप और उसके बाद के निर्माण को छोड़ने का एकमात्र तरीका और सबसे सरल और सीधा रास्ता है।
चेतना, जैसा कि भगवान के शब्दों में कहा गया है, भौतिक संसार की अंतःक्रियाओं को छोड़ देना चाहिए, ताकि उस आत्मा की खोज की जा सके जो भौतिक रूप प्राप्त कर रही है, और इसके लिए मन, पदार्थ और घटना के संसार में आत्मा के सभी पांच तत्वों को छोड़ देना चाहिए।

.

https://www.blogger.com/blog/post/edit/preview/4249604107600457029/579980519926951383 9

पी.एस.:

==========

कुछ मंत्रों या मंत्र जाप का प्रयोग ध्यान हटाने के लिए किया जा सकता है।

आनंदित या उदासीन प्रकार की चेतनाओं के लिए इसका अर्थ इस प्रकार है:-

==========

राधे राधे राधे राधे

हरे कृष्ण मंत्र:मंत्र का पूरा पाठ यहां दिया गया है:

हरे कृष्ण, हरे कृष्ण कृष्ण
कृष्ण, हरे हरे हरे राम, हरे राम,
राम राम, हरे हरे

जप सहायता के लिए यूट्यूब लिंक:

https://youtu.be/N74o3G_cTAA?si=xpHMU67rln33W0sG
https://youtu.be/g_lya8EmxCc?si=1AO2V8jXqvwVjlVx

.

हरे कृष्ण हरे कृष्ण

ॐ नमः शिवाय ॐ नमः शिवाय

अनित्य अनित्य अनित्य अनित्य (संस्कृत - चेतना की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द ही समाप्त हो जाएंगी)

अनिक्का अनिक्का अनिक्का अनिक्का [पाली] (चेतनाओं की अस्थायी प्रकृति और यह ज्ञान कि ये बहुत जल्द गुजर जाएंगी)

ओम् (ॐ -ओम्) ओम् (ॐ -ओम्) ओम् (ॐ -ओम्)

.

* * जप नोट: आंतरिक मन जप के लिए व्यक्ति को एक ऐसा जप शब्द चुनना चाहिए जो कम से कम 15-20 अक्षरों का हो, यदि नहीं तो आपको लंबाई में बड़ा करने के लिए उसी शब्द को दो बार दोहराना चाहिए, उदाहरण के लिए, राधे राधे का जप एक बार में दो या तीन बार दोहराया जा सकता है, और यदि संभव हो तो हमेशा बोलकर जप करना चाहिए। छोटे शब्दों के साथ आंतरिक जप रक्तचाप की समस्या पैदा कर सकता है क्योंकि छोटे शब्दों का जप सांस के पैटर्न से जुड़ जाता है और इससे कुछ ही दिनों में थकान और उच्च रक्तचाप होता है। अगर ऐसा होता है तो तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम पर स्विच करें। [आंतरिक जप के प्रयोजनों के लिए "हरे कृष्ण मंत्र" या "ओम नमः शिवाय 3 बार बोला गया" या "हरे कृष्ण तीन बार बोला गया" जैसे लंबे जप शब्द चुनें। इसके अलावा, आंतरिक मंत्र [मन के अंदर मंत्रोच्चार] के लिए मंत्रोच्चार शब्द को देखने या पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती है, जैसा कि पहले बताया गया है, बस मंत्रोच्चार शब्द का आंतरिक जप करें। और, जब बोले गए शब्दों में मंत्रोच्चार करें, तो अपनी खुद की मंत्रोच्चार की आवाज़ और मंत्रोच्चार शब्द के कंपन को सुनें। **

.

इसके अलावा, आंतरिक मंत्र [मन के अंदर मंत्रोच्चार] के लिए मंत्र शब्द को देखने या पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती है, जैसा कि पहले बताया गया है, बस मंत्र शब्द का आंतरिक जप करें। और, जब बोले गए शब्दों में मंत्रोच्चार करें, तो अपनी खुद की मंत्रोच्चार की आवाज़ और मंत्र शब्द के कंपन को सुनें।

:

जप पर कुछ और नोट्स:

+ + + +

भिक्षु;

प्रकृति का नियम यह है कि आंतरिक दृष्टि सदैव कुछ न कुछ चेतनाओं की खोज में रहती है, और इसीलिए आप देखते हैं कि व्यक्ति एक जागरूकता से दूसरी जागरूकता की ओर स्थानांतरित होता रहता है, और अधिकांशतः ये जागरूकताएं दुःखदायी प्रकृति की होती हैं।

.

भिक्षुओ; अतीत में जानी गई या वर्तमान क्षण में बनाई गई चेतनाएँ समय-समय पर आंतरिक दृष्टि अर्थात जागरूकता के लिए उपलब्ध कराई जाती हैं, और ये जागरूकताएँ कुछ समय तक बनी रहती हैं। फिर अगली जागरूकता की ओर बढ़ते हुए, यह वह चक्र है जिस पर व्यक्ति को पूरे जीवन ध्यान देना चाहिए।

.

अब भिक्षुओ;जागरूकता का भोजन क्या है?

चेतना ही इसका उत्तर है। जब चेतना जागरूकता के लिए उपलब्ध हो जाती है, तो व्यक्ति उसका प्रभाव महसूस करता रहता है, और चूंकि अधिकांश बार ये जागरूकताएँ उन चेतनाओं पर ध्यान देती हैं जो तृष्णा/घृणा/भ्रम (मैं, मुझे, मेरा) और आसक्ति से पीड़ित या वातानुकूलित होती हैं, और इस प्रकार, व्यक्ति हमेशा दुखी रहता है।

.

तो भिक्षुओ;हम इस दुःखद चक्र से कैसे बाहर आ सकते हैं, जहां जागरूकता हमें एक या दूसरी वातानुकूलित या पीड़ित चेतना पर ध्यान देने में व्यस्त रखती है?

.

भिक्षु;मंत्रोच्चार शब्दयामंत्र का जाप करेंआनंदित या तटस्थ चेतना वाले हैं, औरयह पहले से ही स्थापित है कि आनंदमय या तटस्थ चेतना प्रकार की चेतनाएं, उन चेतनाओं का समाधान हैं जो वातानुकूलित या पीड़ित हैं।

.

https://www.blogger.com/blog/post/edit/preview/4249604107600457029/579980519926951383 9

+ + + + + +

क्या हम दिखावे के इस बुरे खेल और चेतना के खेल को हमेशा के लिए रोक सकते हैं? - मई-31-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

यह धारणा कि वास्तविकता केवल दिखावे का खेल और भ्रम है, यद्यपि साक्षी-रूप के लिए सत्य है, लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि यह वह खेल है, जिसमें भागीदार साक्षी-रूप वास्तव में भौतिक संसार में एक भाग के रूप में धकेले जाते हैं।

किसी प्रकार का दण्ड दिया जाता है और उन्हें विभिन्न शरीरों के साथ कई बार उपस्थित होने के लिए कहा जाता है, जब तक कि खेल को साक्षी रूप में भागीदार द्वारा समझ नहीं लिया जाता और वे दुख के चक्र से मुक्त नहीं हो जाते।

.

साक्षी रूप वास्तव में जंगल में अवतरित होता है, चूहों की बस्ती में चूहे के रूप में अवतार लेता है, पक्षियों के रूप में अवतार लेता है, बकरियों के रूप में अवतार लेता है, आदि, तथा उस अवतार की मृत्यु तक उसे वास्तविक पीड़ा का अनुभव कराया जाता है, केवल यह एहसास कराने के लिए कि उसे अब किसी अन्य शरीर के साथ प्रकट होना होगा।

.

अब, मेरा कहना यह है कि बुद्ध ने हमें पहले ही बता दिया है कि हमें इस प्रकार से खेलना चाहिए कि हम इसे आगे खेलने के लिए अयोग्य बना दें, और हमें साक्षी रूप में, केवल एक व्यक्तिगत साक्षी रूप के लिए ही नहीं, बल्कि सभी साक्षी रूपों के लिए, इस खेल के अंत और जन्म-मृत्यु के चक्र के लिए अभ्यास करना चाहिए।

.

जिस प्रकार एक फिल्म में नायक एक दुष्ट व्यक्ति के अड्डे में जाता है और वह सब कुछ नष्ट कर देता है जो उस दुष्ट व्यक्ति के लिए बुराई का खेल खेलना संभव बनाता है, जिससे उसके चारों ओर सभी के लिए दुख उत्पन्न होता है, उसी प्रकार भिक्षुओं को भी इस दुष्ट चक्र को रोकने का तरीका खोजना होगा, जो पृथ्वी पर प्रत्येक साक्षी-रूप के लिए सदैव बना रहे।

.

सर्वोच्च दुष्ट सत्ता जिसने इस सबसे बुरे खेल को रचा है और साक्षी-रूपों को इस बुरे खेल से गुजरने के लिए मजबूर कर रही है, मैं व्यक्तिगत साक्षी-रूपों के लिए आत्म-साक्षात्कार और निब्बान विरोधाभास के जाल में फंसने के बजाय पूरे खेल को नष्ट करने का तरीका ढूँढ़ना चाहूँगा। मेरी राय में, यह सबसे बुरा खेल है जिसे हमें उस सर्वोच्च दुष्ट सत्ता द्वारा किसी भी कारण से खेलने के लिए मजबूर किया जा रहा है, और यदि संभव हो तो हमें इसे खेलने के बजाय पूरे खेल को नष्ट करने का प्रयास करना चाहिए और चेतना आदि पर शोध करके कारणों को खोजने का प्रयास करना चाहिए।

.

अवतार फिल्म में, जहां नायक (मनुष्य) को हेडसेट पहनाया जाता है और उसके अवतार को मस्तिष्क हेडसेट के माध्यम से उससे जोड़ा जाता है, जहां नायक अंततः अवतार के रूप में रहने का निर्णय लेता है, जिसे वास्तविकता में साक्षी-रूप द्वारा टाला जाना होता है।

.

मेरा कहना यह है कि, हम इस दुष्ट खेल का हिस्सा क्यों बनें?, इसके बजाय, इस सबसे बुरे खेल को डिजाइन करने वाली दुष्ट इकाई के पूरे खेल को क्यों न नष्ट कर दें?

.

इस खेल का हिस्सा बनने के बजाय पूरी पृथ्वी को नष्ट कर देना बेहतर विकल्प प्रतीत होता है, हमें सभी गवाहों के लिए इस समस्या को हमेशा के लिए हल करना होगा, और उन्हें इस दुष्ट पृथ्वी पर प्रकट होने के लिए बचाना होगा, तथा इस खेल को डिजाइन करने वाली सबसे दुष्ट इकाई को सही संदेश भेजना होगा कि हम आपका यह खेल नहीं खेलना चाहते हैं। बस।

+ + + + +

भौतिक जगत और आत्मा उर्फ साक्षी स्वरूप - जून-5-2024

+ + + + + + + + + + + +

भिक्षु;
भौतिक जगत वास्तविक है। यह पृथ्वी उच्चतम इकाई के लिए एक खेल का मैदान है जो आत्माओं (जागरूकता के साथ-साथ अपनी स्वयं की 'बुद्धि और गुण' और 'चेतना' और 'अहंकार') को भौतिक_विश्व_शरीर में से एक प्राप्त करने और भौतिक दुनिया का अनुभव करने के लिए भेजती है, और उस उच्च इकाई के कानून के अनुसार, आत्मा केवल भौतिक_विश्व_शरीर की मृत्यु के बाद ही मुक्त होती है।

.
भिक्षुओ,
जिस प्रकार भारत [मातृभूमि] से एक मनुष्य को संयुक्त राज्य अमेरिका या ब्रिटेन [नए निवासी देश] की यात्रा करनी होती है, और वह निवासी देश के कानून का पालन करता है, उसी प्रकार, भौतिक_संसार_शरीर प्राप्त करने के बाद आत्मा को निवासी भौतिक संसार के कानून का पालन करना चाहिए।

.
और, निवास देश में पहुंचने के बाद, मनुष्य उस देश के निवासी पुरुष/महिला में से किसी एक के यहां रूम-मेट [आत्मा] के रूप में निवास पाता है, उसी तरह भिक्षुओं, आत्मा को प्राप्त भौतिक विश्व शरीर में से किसी एक में अपना निवास मिलता है।
.
और, जिस प्रकार एक निवासी देश में रहने वाला मनुष्य जानता है कि वह केवल एक उद्देश्य के लिए यहाँ है और काम पूरा होने के बाद उसे वापस मातृभूमि में लौटना होगा, उसी प्रकार भिक्षुओ, एक आत्मा को भी यह ज्ञात होना चाहिए कि प्राप्त निवासी शरीर केवल एक संपत्ति है और उस आत्मा ने अपने जीवन चक्र के लिए प्राप्त शरीर को निर्देशित करने के बाद, सर्वोच्च सत्ता में वापस लौटना होगा।

.
और भिक्षु, किसी अन्य पुरुष/महिला [निवासी शरीर] के साथ रहने वाले रूम-मेट [आत्मा] की तरह जानते हैं कि उनका अस्तित्व एक रूम-मेट की तरह ही अस्थायी है, और इस प्रकार, वह खुद को पुरुष/महिला की समस्याओं के साथ नहीं जोड़ता है और केवल जीवन चक्र के दौरान पुरुष/महिला का मार्गदर्शन करता है, अलग-थलग रहता है, और पुरुष/महिला की मृत्यु के बाद, वह उस सर्वोच्च इकाई में वापस लौट जाता है। अधिग्रहित भौतिक-विश्व-शरीर के साथ रहते हुए, आत्मा उर्फ साक्षी_रूप का काम निवासी शरीर को इस तरह से निर्देशित करना है कि मन-शरीर-घटना को पार कर लिया जाए और पीड़ित चेतना का कोई निशान न रहे।

लेकिन भिक्षुओ, उस स्थिति में जब ROOM_MATE [SOUL} यह भूल गया है कि वह केवल एक कमरा है-

साथी, और अज्ञानतापूर्वक खुद को पुरुष/महिला के परिवार के एक अन्य सदस्य के रूप में पहचानना जारी रखता है, निवासी शरीर [पुरुष/महिला] की भौतिक-दुनिया की समस्याओं के साथ खुद को उलझाता है, उस स्थिति में, भिक्षुओं, निवासी शरीर की मृत्यु पर, उच्चतर इकाई उस लौटी हुई आत्मा उर्फ साक्षी_रूप के "चेतना तत्वों" को देखती है, और यदि उसे प्रबल अधूरी इच्छाओं या प्रबल रूप से पीड़ित चेतनाओं के रूप में भौतिक_दुनिया की चेतनाओं के निशान मिलते हैं, तो वह उच्चतर इकाई उस आत्मा उर्फ साक्षी_रूप को एक नया भौतिक-दुनिया का शरीर प्राप्त करने के लिए भौतिक_दुनिया में वापस भेजने का निर्णय लेती है, और आत्मा के प्रकट होने का यह चक्र तब तक जारी रहता है जब तक कि वह भौतिक दुनिया की चेतनाओं के साथ सभी संबंधों को तोड़ नहीं देती और भौतिकता का कोई निशान छोड़े बिना वापस लौटना नहीं सीख लेती विश्व चेतना किसी भी रूप में।

+ + + + +

फार्मा (इस बार मैं आपके साथ हूं)//पश्चिमी वेबसाइटों पर आध्यात्मिक पुस्तकों का निःशुल्क डाउनलोड - जून-5-2024

+ + + + + + +

आध्यात्मिक पुस्तकों से संबंधित शिक्षा के मामले में एक महत्वपूर्ण बात यह है कि हम भारत में भारतीय वेबसाइटों पर पुस्तकों का मुफ्त डाउनलोड उपलब्ध नहीं कराते हैं, यह सबसे बड़ा कारण है जो सामान्य भारतीयों को उस ज्ञान को प्राप्त करने से रोकता है जो उनके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।इस अर्थ में, "पश्चिमी वेबसाइटें" बहुत दयालु और विचारशील हैं, और वे हमें मांग पर इन पुस्तकों को डाउनलोड करने की सुविधा देती हैं।

.

मैं आपको अपने निजी अनुभव से यह बता रहा हूँ, यद्यपि मैं अपनी कमियों के कारण कुछ भी करने या सीखने में बुरी तरह असफल रहा, अपने विपश्यना शिविर के दौरान मैंने केवल यही सीखा कि "हाँ, शिविर के बाद जब मैं इस केंद्र से बाहर निकलूँगा, तो मैं इसी की जांच करना चाहूँगा", और मेरी आगे की शिक्षा और जांच इन पश्चिमी वेबसाइटों के कारण संभव हुई, जहाँ से मैं आवश्यक आध्यात्मिक पुस्तकें डाउनलोड कर सका और बाद में इतना प्रबुद्ध हो गया कि मैं इनके व्यावहारिक पहलुओं के बारे में अपना स्वयं का संस्करण प्रस्तुत कर सका।

.

भारत, आपको पश्चिम से यह सीखना चाहिए, और भारतीय वेबसाइटों पर मुफ्त आध्यात्मिक पुस्तकें उपलब्ध कराना शुरू करना चाहिए।

.

अब मैं फार्मा और चेतना से संबंधित एक और बात कहना चाहूंगा;

मुझे यकीन है कि सर्वोच्च सत्ता के पास किसी को आध्यात्मिक मार्ग पर ले जाने और उसे सिखाने का एक तरीका है, और मेरे मामले में यह चिकित्सा समस्याओं से पीड़ित होने से शुरू हुआ, जिसके बारे में मुझे बाद में पता चला कि कई मामलों में फार्मा द्वारा कृत्रिम रूप से बनाए गए और बनाए रखे गए थे। मेरी राय में, मधुमेह एक घोटाला है, गैस्ट्रोपेरेसिस,

और इसी तरह, कई अन्य मुद्दे एक घोटाला हैं क्योंकि वे वास्तव में चिकित्सा गोलियों द्वारा बनाए और बनाए रखे जाते हैं, जिस तरह से इन गोलियों को डिज़ाइन किया गया है, वह रोगी को जीवन भर के लिए उन पर निर्भर बनाता है, इस प्रकार फार्मा को आजीवन राजस्व प्रदान करता है (मैं डॉक्टरों को कभी दोष नहीं देता, क्योंकि वे उस प्रणाली का हिस्सा हैं जहाँ उन्हें इन कमियों के बारे में पता होने के बावजूद जीवित रहना चाहिए)। मेरी राय में वायरस के टीकों के अलावा किसी को केवल दुर्घटना और फ्रैक्चर से संबंधित मुद्दों के लिए ही डॉक्टरों के पास जाना चाहिए। अन्यथा डॉक्टरों के पास जाने की कोई आवश्यकता नहीं है, अन्यथा, एक बहुत अच्छा मौका है कि आप एक ऐसी चिकित्सा समस्या के साथ आएंगे जो पहले नहीं थी, जो कि उनके द्वारा दी गई गोलियों में से एक के साइड इफेक्ट के रूप में थी।

.

वे, ({फार्मा) उनके द्वारा दिए गए प्रत्येक ऐसे मुद्दे को नामित करते हैंआइडियोपैथिक (कारण अज्ञात -इसका मतलब यह है कि समस्या उनकी अपनी गोलियों के कारण आई), और क्या आपने प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा अपनी कोशिकाओं पर हमला करने के बारे में सुना है, ऐसा इसलिए है क्योंकि एक मामले में उन्होंने प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाने की कोशिश की और "दवाओं के अवरोधक आह्वान का कानून",कोई भी अंग या प्रक्रिया जो दबा दी गई हो या बाधित हो गई हो, उसे वापस आना चाहिए, गोली का प्रभाव कम होने के बाद वापस आना चाहिए, और वह भी ऐसे समय में जब उस प्रक्रिया को काम नहीं करना चाहिए।

.

मैं यह कहने का प्रयास कर रहा था कि एक बार जब मैं चिकित्सा षड्यंत्रों का आदी हो गया, तो अगला कदम आध्यात्मिक विज्ञान के तरीकों को समझना था ताकि कुछ चिकित्सा समस्याओं पर काबू पाया जा सके जिन्हें चिकित्सा उद्योग द्वारा ठीक नहीं किया जा सकता था।

.

अब शुरू में मैं इस बात को लेकर चिंतित था कि वे [फार्मा] "चेतना" के बारे में सब कुछ पता लगाने के बाद क्या करेंगे, और वास्तव में अंततः चेतना को बर्बाद कर सकते हैं, जैसा कि मुझे पता है कि उन्होंने चिकित्सा उद्योग के साथ क्या किया है, लेकिन आध्यात्मिक विज्ञान को उस स्तर तक समझने के बाद जहां यह समझ है कि यह भौतिक दुनिया एक बुरा खेल है, जहां साक्षी_रूप यानी आत्मा को पृथ्वी पर उतरने और भौतिक शरीर प्राप्त करने के लिए बनाया जाता है और उन दर्द और खतरों से गुजरना पड़ता है जो वास्तव में भौतिक-शरीर का हिस्सा हैं लेकिन भौतिक-शरीर के जीवन तक साक्षी-रूप द्वारा महसूस किए जाते हैं, और साक्षी_रूप_आत्मा को हजारों ऐसे दर्शन कराने पड़ते हैं जब तक कि साक्षी_रूप_आत्मा द्वारा निब्बाण की प्रक्रिया को नहीं समझा जाता है ताकि जन्म और मृत्यु के इस चक्र से और प्राप्त शरीरों के साथ दर्शन से मुक्ति मिल सके।

.

तो इस बार, मैं दुष्ट फार्मा के साथ हूँ, मैं वास्तव में चाहता हूँ कि वे चेतना के लिए एड्स या इबोला जैसा वायरस बनाएँ, ताकि दिखावे का यह दुष्ट खेल हमेशा के लिए नष्ट हो जाए। यह एक ऐसा खेल है जो खेलने लायक नहीं है। और फार्मा लॉबी को अच्छी तरह से जानते हुए मुझे पूरा यकीन है कि वे अंततः चेतना को नष्ट कर देंगे और इस धरती को उस उच्चतर इकाई के दुष्ट खेल से मुक्त कर देंगे।

+ + + + + +

वायरस [अल्ज़ाइमर], जो विशेष रूप से "चेतना" पर हमला करता है - जून-6-2024
+ + + + + + + + +
+ भिक्षु;

चेतना एक "स्वायत्त इकाई" है, जो इन्द्रियजन्य छापों और स्वैच्छिक कृत्यों के भाग के रूप में निर्मित होती है, जिससे यह अपेक्षा की जाती है कि वह उस विशिष्ट चेतना के सम्पूर्ण प्रकटीकरण पथ को पूरा करेगी।

.
इस प्रकार पहले से ही ज्ञात चेतना कार्यान्वित होती है;
(रूप, भावनाएँ, अनुभूति, चेतना के रूप में पहचाने जाने वाले स्वैच्छिक कार्य) = स्वायत्त इकाई = विशिष्ट चेतना का निष्पादन पथ
.
प्रकृति के नियम के अनुसार, प्रत्येक चेतना सबसे पहले मस्तिष्क से संपर्क बनाती है (जैसा कि 5 खंडों में देखा जा सकता है, स्वयं के तत्वों का क्रम), और फिर मस्तिष्क शेष पथ को निष्पादित करने के लिए इसे आगे ले जाता है जैसा कि उस विशिष्ट स्वायत्त इकाई यानी चेतना पर लागू होता है। और अगर, किसी कारण से मस्तिष्क अनुभव नहीं कर पाता है, तो उभरी हुई चेतना के सभी आगे के निष्पादन चरण, जैसा कि इसके प्रकटीकरण प्रक्रिया या जन्म के दौरान प्रोग्राम किया गया था, रोक दिए जाते हैं और चेतना अपने जन्म के दौरान प्रकट किए गए पथ या स्वैच्छिक कार्य को पूरा किए बिना वापस लौट जाती है।

.
इस प्रकार, किसी व्यक्ति को देखने पर, अल्जाइमर रोगी के मस्तिष्क में दृश्य संकेत भेजे जाते हैं, पहले से ही ज्ञात व्यक्ति-चेतना के अस्तित्व को खोजने के लिए न्यूरॉन्स सक्रिय हो जाते हैं, जहां उस व्यक्ति-चेतना से संबंधित चेतना पाई जाती है (हां, मैं इस व्यक्ति को जानता हूं), और इस प्रकार यह व्यक्ति-चेतना मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, जहां, यदि रोगी अल्जाइमर का मामला नहीं होता, तो वह व्यक्ति को पहचान लेता और उसके साथ बातचीत करना शुरू कर देता, लेकिन इस मामले में, चूंकि रोगी अल्जाइमर का मामला है, हालांकि व्यक्ति-चेतना पाई जाती है, आगे की इच्छापूर्ण कार्रवाई नहीं की जाती है क्योंकि मस्तिष्क अल्जाइमर की स्थिति के कारण अनुभव नहीं कर सकता है, और इसलिए "हां, मैं आपको पहचानता हूं, तो चलिए बातचीत करते हैं" जैसी कोई और इच्छापूर्ण कार्रवाई नहीं की जाती है।

.
/* गूगल सर्च से-
ऐसा माना जाता है कि अल्जाइमर रोग मस्तिष्क कोशिकाओं में और उसके आसपास प्रोटीन के असामान्य निर्माण के कारण होता है।इसमें शामिल प्रोटीन में से एक को एमिलॉयड कहा जाता है, जिसके जमाव से मस्तिष्क कोशिकाओं के चारों ओर पट्टिकाएँ बनती हैं। दूसरे प्रोटीन को टाऊ कहा जाता है, जिसके जमाव से मस्तिष्क कोशिकाओं के भीतर उलझनें बनती हैं। अल्जाइमर रोग मस्तिष्क में दो असामान्यताओं की विशेषता है: एमिलॉयड पट्टिकाएँ और न्यूरोफिब्रिलरी उलझनें। एमिलॉयड पट्टिकाएँ, जो तंत्रिका कोशिकाओं के बीच के ऊतकों में पाई जाती हैं, बीटा एमिलॉयड नामक प्रोटीन के असामान्य समूह हैं, साथ ही न्यूरॉन्स और अन्य कोशिकाओं के क्षयकारी टुकड़े भी होते हैं।

* /
.
वायरस की बात करें, जो विशेष रूप से "चेतना" पर हमला करता है, तो अल्जाइमर एक क्लासिक उदाहरण है, जहां नई चेतनाएं, या पहले से ही ज्ञात चेतनाएं, उनके अभिव्यक्ति पथ या चरणों को पूरा करने की अनुमति नहीं देती हैं, जैसा कि उनके जन्म के दौरान प्रोग्राम किया गया था, क्योंकि मस्तिष्क इसे समझ नहीं सकता है और इसलिए, बाद की स्वैच्छिक क्रियाएं केवल

यदि मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से अनुभव करे तो यह संभव है।

इस प्रकार, यदि हम अल्जाइमर के लक्षणों की नकल कर सकें, जहां मस्तिष्क कोशिकाएं प्लाक से प्रभावित होती हैं, तो चेतना के आगे के निर्माण को रोका जा सकता है, मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाने पर विद्यमान चेतना, खाली लौट सकती है या उस चेतना के लिए प्रोग्राम किए गए प्रकट पथ का आगे कोई निष्पादन नहीं कर सकती है।
.
लेकिन बड़ी समस्या यह है कि साक्षी-रूप अर्थात् आत्मा को केवल शरीर की मृत्यु के बाद ही मुक्त होने दिया जाता है, और यद्यपि रोगी अल्जाइमर का मामला है, लेकिन दुखों की सभी भावनाएं बंद हो जाती हैं क्योंकि मस्तिष्क अब और अनुभव नहीं कर सकता है, और इसलिए जागरूकता हमेशा रिक्त रहती है क्योंकि कोई भी चेतना जागरूकता में प्रतिबिंबित नहीं हो रही है, क्योंकि मस्तिष्क जागरूकता और पंच-इंद्रिय माध्यम के बीच मध्यस्थ या कड़ी है, और यदि मस्तिष्क की कड़ी टूट जाती है, तो यह जागरूकता के लिए पूर्ण विराम की तरह है जो भौतिक-रूप-शरीर से वापस आने वाली किसी भी चेतना को नहीं पा सकती है।

.
दर्द वापस प्रतिबिंबित नहीं होता है, शरीर के अंगों पर कट वापस प्रतिबिंबित नहीं होता है, क्योंकि दर्द-चेतना और कट-चेतना हालांकि बनती हैं, लेकिन मस्तिष्क की असामान्यता के कारण जागरूकता में वापस प्रतिबिंबित नहीं हो सकती हैं।
.
ऐसा आत्मा या साक्षी-रूप एक अनिश्चित स्थिति में जीवन जीता है, कुछ भी प्रतिबिंबित करने को नहीं होता, कुछ भी करने को नहीं होता क्योंकि यह टूटी हुई मस्तिष्क कड़ी के कारण अर्जित भौतिक-रूप-शरीर को निर्देशित नहीं कर सकता है, यह साक्षी-रूप अर्थात आत्मा के लिए एक जेल की तरह है, जो उच्चतर सत्ता से अलग-थलग है, अर्जित भौतिक-शरीर और भौतिक-संसार से अलग-थलग है, यह साक्षी-रूप अर्थात आत्मा के लिए अधिक पीड़ादायक स्थिति है क्योंकि यह अब शरीर के मरने की प्रतीक्षा करता है ताकि वह मुक्त हो सके।

+ + + + +

हम अंतिम लक्ष्य के रूप में चेतना के खेल को क्यों नष्ट करेंगे? - जून-7-2024
+ + + + + + +

भिक्षु;

* * नीचे दिया गया यह पाठ पूर्णतः मेरा निजी विचार है और इसे नजरअंदाज किया जा सकता है **

सर्वोच्च सत्ता की लीला का अनुभव करने के बाद ही साक्षी स्वरूप आत्माएं पृथ्वी पर उतरती हैं और शरीर प्राप्त करती हैं, और ऐसे प्रत्येक शरीर का जीवनकाल 50-80 वर्ष का होता है, इसका अर्थ है कि साक्षी स्वरूप आत्मा के लिए यह प्राप्त शरीर एक कारागार है, और साक्षी स्वरूप आत्मा को वह अनुभव पूरा करना होगा जो कि कुछ भी नहीं बल्कि एक पीड़ा है, और यहां शुद्ध बुराई यह है कि साक्षी स्वरूप आत्मा को अनेक शरीरों के साथ हजारों बार प्रकट होना होगा जब तक कि आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया द्वारा प्रकट होने का चक्र टूट न जाए।

.

मेरा कहना यह है कि हमारी जनसंख्या लगभग 6 अरब है, तो आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से कितनी आत्माओं को मुक्त किया जा सकता है?

हम (साक्षी-रूप-आत्माएं) आत्म-साक्षात्कार विरोधाभास और उसके परिणामस्वरूप चेतनाओं के बुरे खेल के अधीन क्यों हैं, जो कि पीड़ा के अलावा और कुछ नहीं है?

.

भिक्षुओ, अस्तित्व दुःख है, जन्म दुःख है, प्राप्त शरीर में 50-100 वर्ष तक जीना दुःख है और बेचारी आत्मा पर ऐसे हजारों दर्शन थोपे जाना दुःख है।

.

और यह सब इसलिए क्योंकि कहीं न कहीं एक उच्च सत्ता ने इस सबसे बुरे खेल को डिजाइन किया हैचेतना,वह उन गरीब भौतिक रूपों की पीड़ा की कीमत पर बैठकर दुनिया का अनुभव करना चाहता है, जो जन्म लेने के लिए बने हैं ताकि आत्माएं उन्हें प्राप्त कर सकें।

.

अब आइये ईश्वर या अर्ध-देवताओं के अस्तित्व का विश्लेषण करें (यह पूर्णतः मेरा काल्पनिक दृष्टिकोण है और इसे नजरअंदाज किया जा सकता है):

सर्वोच्च सत्ता, जो इस डिजाइन और पृथ्वी ग्रह पर चेतना के बुरे खेल के लिए जिम्मेदार है, वह जानती है कि किसी विशिष्ट संप्रदाय या धर्म, या समुदाय या विश्वास के अनुसार चेतना कैसे प्रदान की जाए।

इस प्रकार, जो लोग विशिष्ट ईश्वर में विश्वास करते हैं, उनके लिए विशिष्ट ईश्वर चेतना को आनंदमय और अन्य रहस्यमय ईश्वरीय गुण प्रदान किए गए हैं, ताकि एक बार विशिष्ट ईश्वर चेतना का आह्वान किया जाए, तो आह्वानकर्ता को ईश्वर से संबंधित विशिष्ट आनंद का अनुभव कराया जा सके।
विशिष्ट_ईश्वर_चेतना.

.

इसी प्रकार, उन प्राणियों के लिए, जो अनेक ईश्वरों में विश्वास करते हैं, अनेक ईश्वरीय चेतनाएं और अर्द्ध-ईश्वरीय चेतनाएं उस उच्चतर सत्ता द्वारा प्रदान की गई थीं, और ये ईश्वरीय चेतनाएं वास्तव में आनंद की शक्ति और कुछ क्षमताओं वाली चेतनाओं के साथ बनाई गई होंगी, जो प्राणियों को उनमें विश्वास दिलाती हैं।

.

अब, मैं आपको इस पहलू पर मार्गदर्शन करूँगा क्योंकि जब चिकित्सा उद्योग से संबंधित मुद्दों की बात आती है तो मैं भी एक आत्म-साक्षात्कार प्राप्त व्यक्ति हूँ, जब, वर्ष 2011 के आसपास, मुझे वास्तव में एसिड ब्लॉकर्स वर्ग की दवाओं के माध्यम से आजीवन हाइपरएसिडिटी उर्फ गैस्ट्रोपेरेसिस से पीड़ित किया गया था, जहां मेरा लगभग पूरा पेट खराब हो गया था, 25 किलोग्राम वजन कम हो गया था, और मुझे हर भोजन के बाद एसिड ब्लॉकर्स लेना पड़ा था (हालांकि एफडीए दिशानिर्देश उन्हें 2-4 सप्ताह तक प्रतिबंधित करते हैं, लेकिन, डॉक्टर इसे आजीवन के लिए निर्धारित करते हैं), और षड्यंत्र और शारीरिक रचना का एहसास होने पर

इन गोलियों के पीछे, न केवल मैंने खुद को चिकित्सा समस्याओं से मुक्त किया, जिसे चिकित्सा उद्योग गर्व से एक आइडियोपैथिक कहता है (इसका वास्तव में मतलब है, हम फार्मा इस मुद्दे के लिए जिम्मेदार हैं, इसलिए आइए इसे 'आइडियोपैथिक' कहें।कारण अज्ञात उर्फ आइडियोपैथिक"),और साथ ही, मैंने फार्मा कंपनियों के बुरे इरादों से दूसरों को मुक्त करने के लिए ब्लॉग भी लिखे, जो मरीजों को दवाइयों की लत में फंसाकर उन्हें चिकित्सा संबंधी समस्याओं से स्थायी बनाते हैं। इतना ही नहीं, जब मुझे फार्मा कंपनियों की साजिश समझ में आई, तो मैंने डायबिटीज टाइप-2 पर शोध किया और अपने भाई को डायबिटीज टाइप-2 की गोलियां बंद करवा दीं और तब से उसने ये दवाएं नहीं लीं।

यदि आप मधुमेह के लिए उनके पास जाते हैं, तो वे मधुमेह को स्थायी बना देंगे, यदि आप एसिड की समस्या के लिए उनके पास जाते हैं, तो वे आपके एसिड की समस्या को स्थायी बना देंगे, उसे गैस्ट्रोपेरेसिस और हाइपरएसिडिटी में बदल देंगे, और मुझे वास्तव में याद है कि सैन फ्रांसिस्को में रहते हुए मैंने अपनी आँखों की एक नियमित जाँच कराई थी और मुझे वहाँ के डॉक्टर ने बताया था कि मेरी आँखें इतनी अच्छी हैं कि मुझे अगले 10 वर्षों तक पढ़ने के लिए चश्मे की आवश्यकता नहीं होगी, और परीक्षण के उद्देश्य से उन्होंने मेरी आँखों में जो तरल डाला, उसके बाद मैं 6 महीने के भीतर पढ़ने के लिए चश्मे पर आ गया (.25), तो आप देख सकते हैं कि उन्होंने एक नियमित जाँच के माध्यम से चश्मे के लिए एक और मरीज़ बनाया। मैं कान धोने के लिए डॉक्टर के पास गया और उसके तुरंत बाद मुझे टिनिटस हो गया।

.

चिकित्सा उद्योग को जब यह एहसास हुआ कि लोगों को एसिड ब्लॉकर्स के बारे में सच्चाई का पता चल रहा है और गैस्ट्रोपेरेसिस को वास्तव में ठीक किया जा सकता है, तो वे फिल्म बनाने के लिए मजबूर हो गए, ताकि लोगों को फिर से गुमराह किया जा सके, कि हां गैस्ट्रोपेरेसिस भगवान के चमत्कार से ठीक हो गया था।

चमत्कार स्वर्ग से - आधिकारिक ट्रेलर (फी. जेनिफर गार्नर)

सारांश: चमत्कार स्वर्ग से बीम परिवार की अविश्वसनीय सच्ची कहानी पर आधारित है। जब क्रिस्टी (जेनिफर गार्नर) को पता चलता है कि उसकी 10 वर्षीय बेटी अन्ना (काइली रोजर्स) को एक दुर्लभ, लाइलाज बीमारी है, तो वह अपनी बेटी के उपचार के लिए एक उग्र वकील बन जाती है क्योंकि वह इसका समाधान खोजती है। अन्ना के साथ एक अजीब दुर्घटना होती है और वह तीन मंजिल नीचे गिर जाती है, उसके नाटकीय बचाव के बाद एक चमत्कार होता है जो चिकित्सा विशेषज्ञों को चकित कर देता है, उसका परिवार फिर से स्वस्थ हो जाता है और उनका समुदाय प्रेरित होता है।

https://youtu.be/CldGTG6iVrU?si=xRpZzkAPXiFN_6u_
https://youtu.be/CldGTG6iVrU?si=CWRbRl6aoUWQjfAS

.

.

मेरा कहना यह है कि जहां कहीं भी बुराई है, वहां उससे बाहर निकलने का रास्ता भी है, बशर्ते हम जागरूक नागरिक बनें।

.

अगली पंक्ति में है ईविल प्ले ऑफ़चेतना, पौधे पृथ्वी पर खेला जा रहा है, जहां गरीब आत्माओं को उस शरीर के जीवन चक्र के लिए शरीर प्राप्त करने के लिए बनाया जा रहा है, जो

इसका मतलब है, यह आत्मा के लिए एक सजा है और शरीर एक जेल के छेद के अलावा कुछ नहीं है, और फिर आत्म-साक्षात्कार आदि का एक विरोधाभास है, जो कुछ हजार या लाखों लोगों को पीड़ा से मुक्त कर सकता है, लेकिन मेरा सवाल यह है कि, हम इस दुष्ट खेल या बुरे खेल को उस सर्वोच्च इकाई द्वारा जारी रखने की अनुमति क्यों देंगे?

.

सनातन धर्म में, जिससे मैं संबंधित हूं, ऐसी मान्यता है कि जब दुख और अधर्म बहुत अधिक हो जाता है,भगवान विष्णु के अवतार पृथ्वी पर अच्छाई को सशक्त बनाने और बुराई से लड़ने के लिए अवतरित होते हैं, जिससे धर्म की पुनर्स्थापना होती है।

तो, मेरा सवाल यह है कि पृथ्वी पर लोग पहले 100 साल तक बुराई को झेलेंगे और फिर ईश्वरीय अवतार आएगा और धर्म को बहाल करेगा। ठीक है, समझ गया। बहुत बढ़िया। तो, हर बार जब धर्म की पुनर्स्थापना होती है, तो फिर से लोगों को अगले 100-200 साल तक पीड़ा के अगले चक्र का इंतज़ार करना होगा, इससे पहले कि कोई नया अवतार आए और धर्म को फिर से बहाल करे।

लोग उस संक्षिप्त अवधि के लिए दुख को समाप्त करने के लिए अवतार के पृथ्वी पर उतरने का इंतजार क्यों करें और धर्म को पुनः स्थापित करने के लिए अगले अवतार के पृथ्वी पर उतरने से पहले फिर से दुख के चक्र को 100-200 वर्षों तक जारी रहने दें?

.

मेरे अनुसार, यह विशुद्ध रूप से एक दुष्टतापूर्ण खेल है, जिसे अवश्य ही रोका जाना चाहिए, या फिर हम उस सर्वोच्च सत्ता के साथ बातचीत करके आत्माओं को किसी भी समय खेल से बाहर निकलने के विकल्प प्रदान कर सकेंगे, तथा उन्हें मुक्त करने से पहले अर्जित शरीर के मरने का इंतजार नहीं करेंगे।

+ + + + +

+ + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षु;

हम सपने में ऐसी स्थिति में होते हैं जहां सपना तेज गति से चल रहा होता है, और सपने में जो हो रहा होता है उसकी प्रतिक्रिया के कारण हम चीखते हैं लेकिन चीख की यह आवाज धीमी गति में होती है।

.

भिक्षुओ; जब पंच-इंद्रिय आधार सक्रिय होते हैं, तो मस्तिष्क "समय और स्थान क्षेत्र" में काम करता है, और जब पंच-इंद्रिय आधार सक्रिय होते हैं, तो मस्तिष्क "अंतरिक्ष और समय" में भी काम करता है।अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र"जब पांचों इंद्रियों का आधार शांत हो जाता है और विचार प्रक्रिया यानि स्वप्न गहरी नींद की अवस्था में घटित होता है। हम कह सकते हैं कि नींद की अवस्था में समय और स्थान की बाध्यता शांत हो जाती है और इसलिए मस्तिष्क अनंत समय और अनंत स्थान के दायरे में काम करता है।

.

यहाँ जो हो रहा है वह यह है कि स्वप्न अवस्था में, मस्तिष्क के लिए समय और स्थान की बाध्यताएँ कम हो जाती हैं, और इसलिए, यद्यपि स्वप्न या विचार प्रक्रिया वापस मस्तिष्क में परावर्तित हो रही होती हैं,जागरूकतातेज़ गति पर, लेकिन, यदि सपने के अंदर जो हो रहा है, उस पर प्रतिक्रिया हो, और हम नींद की अवस्था/स्वप्न अवस्था में सपने में घटित घटना की प्रतिक्रिया में चीखें, तो आवाज की चीख धीमी गति में विरोधाभास के रूप में महसूस होती है "अनंत समय और अनंत अंतरिक्षस्वप्न अवस्था का क्षेत्र "पांच इन्द्रिय आधारों में से किसी एक से आने वाली इच्छापूर्ण क्रिया या आवाज के समय और स्थान की बाध्यता" को खत्म कर देता है, जो चीखने का प्रयास कर रही है।

.

इस प्रकार, यहाँ हमने DREAM चरण का एक उदाहरण देखा जो एक "अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र" और उस अवस्था में, यदि हम 5-इंद्रिय आधारों में से किसी एक का उपयोग करने का प्रयास करते हैं, तो स्वैच्छिक कार्य "समय और अंतरिक्ष क्षेत्र जिससे 5-इंद्रिय आधार संबंधित हैं" के कारण धीमी गति में होता हुआ प्रतीत होता है।

.

मस्तिष्क दोनों क्षेत्रों से संबंधित है, इस आधार पर कि क्या 5-इन्द्रिय आधार सक्रिय हैं (समय और स्थान क्षेत्र) और क्या चरण स्वप्न या नींद की अवस्था का है (अनंत समय और अनंत स्थान क्षेत्र)

समय और स्थान का संयोजन REALM (सक्रिय 5-इंद्रिय आधार) और "मैंअनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र" (स्वप्न अवस्था) - जून-11-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + +

भिक्षु;

हम सपने में ऐसी स्थिति में होते हैं जहां सपना तेज गति से चल रहा होता है, और सपने में जो हो रहा होता है उसकी प्रतिक्रिया के कारण हम चीखते हैं लेकिन चीख की यह आवाज धीमी गति में होती है।

.

भिक्षुओ; जब पंच-इंद्रिय आधार सक्रिय होते हैं, तो मस्तिष्क "समय और स्थान क्षेत्र" में काम करता है, और जब पंच-इंद्रिय आधार सक्रिय होते हैं, तो मस्तिष्क "अंतरिक्ष और समय" में भी काम करता है।अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र"जब पांचों इंद्रियों का आधार शांत हो जाता है और विचार प्रक्रिया यानि स्वप्न गहरी नींद की अवस्था में घटित होता है। हम कह सकते हैं कि नींद की अवस्था में समय और स्थान की बाध्यता शांत हो जाती है और इसलिए मस्तिष्क अनंत समय और अनंत स्थान के दायरे में काम करता है।

.

यहाँ जो हो रहा है वह यह है कि स्वप्न अवस्था में, मस्तिष्क के लिए समय और स्थान की बाध्यताएँ कम हो जाती हैं, और इसलिए, यद्यपि स्वप्न या विचार प्रक्रिया वापस मस्तिष्क में परावर्तित हो रही होती हैं, जागरूकतातेज़ गति पर, लेकिन, जो हो रहा है उस पर अगर कोई प्रतिक्रिया हो

सपने के अंदर, और हम नींद की अवस्था/स्वप्न अवस्था में चीखते हैं, सपने में घटित घटना की प्रतिक्रिया में, आवाज की चीख धीमी गति में विरोधाभास के रूप में महसूस होती है "अनंत समय और अनंत अंतरिक्षस्वप्न अवस्था का क्षेत्र "पांच इन्द्रिय आधारों में से किसी एक से आने वाली इच्छापूर्ण क्रिया या आवाज के समय और स्थान की बाध्यता" को खत्म कर देता है, जो चीखने का प्रयास कर रही है।

.

इस प्रकार, यहाँ हमने DREAM चरण का एक उदाहरण देखा जो एक "अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र" और उस अवस्था में, यदि हम 5-इंद्रिय आधारों में से किसी एक का उपयोग करने का प्रयास करते हैं, तो स्वैच्छिक कार्य "समय और अंतरिक्ष क्षेत्र जिससे 5-इंद्रिय आधार संबंधित हैं" के कारण धीमी गति में होता हुआ प्रतीत होता है।

.

मस्तिष्क दोनों क्षेत्रों से संबंधित है, इस आधार पर कि क्या 5-इन्द्रिय आधार सक्रिय हैं (समय और स्थान क्षेत्र) और क्या चरण स्वप्न या नींद की अवस्था का है (अनंत समय और अनंत स्थान क्षेत्र)

+ + + +

एनेस्थीसिया/अस्तित्व की वास्तुकला/साक्षी_चेतना बनाम प्रतिबिंबित चेतना - जून-14-2024

प्रतिबिंबित चेतना और साक्षी चेतना के बीच अंतर.
+ + + + + + + + + + + + + + + + +
भिक्षु;

आत्मा अर्थात साक्षी रूप आत्मा का अस्तित्व या पुनः प्रकट होना, प्राप्त शरीर के पिछले जन्म चक्र में एकत्रित "वातानुकूलित चेतनाओं/इच्छाओं" के कारण होता है।

इसके अलावा, भिक्षुओ, साक्षी रूप या आत्मा चार तत्वों का संयोजन है, जो साक्षी रूप या आत्मा के अगले स्वरूप के लिए आगे ले जाए जाते हैं, जो 'चेतना' के खेल को जारी रखने के लिए एक नया शरीर प्राप्त करता है, जब तक कि आत्म-साक्षात्कार और निर्वाण की उच्चतम उपलब्धि नहीं हो जाती।

.

अस्तित्व के 4 तत्व-1- साक्षी_आंतरिक_दृष्टि अर्थात जागरूकता, 2- गुणों सहित साक्षी_बुद्धि, 3- साक्षी_चेतना और 4- साक्षी_अहं_चेतना, साक्षी_रूप अर्थात जागरूकता अर्थात आत्मा के तत्व हैं।

इस मामले में;
Witness_consciousness_SOUL ने आज तक अनेक अर्जित शरीरों के साथ SOUL/WITNESS_FORM के सभी पूर्वजन्मों के प्रकटीकरणों का रिकॉर्ड रखा है।

Witness_EGO_consciousness भौतिक स्वरूप अर्थात शरीर चेतना (सभी पंचेन्द्रिय चेतना, गुर्दा चेतना, यकृत चेतना, हृदय चेतना, इत्यादि) का रिकार्ड रखता है।

प्लस + शरीर के जन्म से लेकर आज तक एकत्रित चेतनाएँ/इन्द्रिय छापें/अनुभव।

.

/*

भिक्षुओ, अस्तित्व को स्पष्ट रूप से तीन परतों के रूप में परिभाषित किया गया है, एक भौतिक रूप शरीर, दो सूक्ष्म शरीर, अर्थात् भौतिक चेतना + अहं चेतना का योग, तीन अस्तित्व अर्थात् साक्षी रूप आत्मा, और क्या हम इसे केवल "जागरूकता" कहते हैं या "चार तत्वों का समूह अर्थात् आत्मा" यह पूरी तरह से शब्दों के चयन पर निर्भर करता है।

* /
.
अब, भौतिक रूप के 5 इन्द्रिय आधार अर्थात् अर्जित शरीर "आत्मा के तत्व अर्थात् 5 खंड" के लिए इनपुट/प्राप्ति स्थान हैं, जो बाद में अहं-चेतना का निर्माण करते हैं, और ज्ञात चेतना पहले भौतिक रूप के मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है और फिर वहां से चेतनाएं उपलब्ध हो जाती हैं या साक्षी रूप के जागरूकता तत्व को परावर्तित हो जाती हैं।

.

/*

महत्वपूर्ण नोट:3-साक्षी_चेतना और 4-साक्षी_अहं_चेतना, दोनों ही अस्तित्व के तत्व चल रही घटना के लिए अद्यतन किए जाते हैं जिन्हें एकत्र किया जाता है और अस्तित्व के जागरूकता यानी आंतरिक दृष्टि तत्व के लिए उपलब्ध कराया जाता है। केवल सबसे मजबूत इच्छाएँ या सबसे मजबूत चेतनाएँ ही "3-साक्षी_चेतना" में अद्यतन/जोड़ी जाती हैं, जबकि 4-अहं_चेतना शरीर के जन्म से लेकर आज तक के चक्र तक एकत्रित चेतना का कुल रिकॉर्ड बनाए रखती है।

सभी संवेदी छापों को उनके संबंधित भौतिक-चेतना (नेत्र चेतना, कान चेतना, आदि) स्थानों पर एकत्रित किया जाता है, जिन्हें पहले उसी के गैर-स्व रिकॉर्ड के रूप में परिवर्तित किया जाता है और एक्सोन/तंत्रिका तंतुओं में से एक में संग्रहीत किया जाता है और फिर उन्हें अस्तित्व के तीसरे और चौथे तत्व (3- साक्षी_चेतना और 4-साक्षी_अहं_चेतना) में संज्ञानात्मक चेतना के रूप में अद्यतन किया जाता है।

.

यह अचानक मृत्यु के मामले में डेटा की हानि को रोकने के लिए किया जाता है, क्योंकि अहं-चेतना को भौतिक-रूप-शरीर की मृत्यु पर नष्ट हो जाना चाहिए और केवल साक्षी-चेतना को अगले प्रकटन के लिए आगे ले जाना चाहिए।

आत्मा_साक्षी_रूप। भौतिक रूप-शरीर और अस्तित्व अर्थात साक्षी_रूप_आत्मा के बीच डेटा का पूरा हस्तांतरण मस्तिष्क के माध्यम से होता है जो 'समय और स्थान क्षेत्रों' के साथ-साथ 'अनंत समय और अनंत स्थान क्षेत्रों' में काम करने में सक्षम है। उस स्थिति में जब मस्तिष्क स्वयं क्षतिग्रस्त हो जाता है, अहंकार_चेतना नष्ट नहीं होती है और उस स्थिति में, अहंकार_चेतना का पूरा हिस्सा आत्मा के अगले स्वरूप में आगे बढ़ जाता है जो नया शरीर प्राप्त करता है और नए शरीर में इंद्रिय छापें फिर से लिखी जाती हैं जो अहंकार-चेतना के माध्यम से आगे बढ़ती हैं।

* /

.
अब, भौतिक रूप-शरीर के 5 इन्द्रिय आधार अर्थात् अर्जित शरीर "स्वयं के तत्वों अर्थात् 5-खण्डों" के लिए इनपुट/प्राप्त करने के स्थान हैं, जो बाद में अहंकार-चेतना का निर्माण करते हैं, और संज्ञानित अहंकार-चेतना पहले भौतिक रूप के मस्तिष्क से संपर्क बनाती है और जहाँ से चेतनाएँ उपलब्ध होती हैं या साक्षी-रूप के जागरूकता तत्व पर वापस परावर्तित होती हैं। साथ ही अस्तित्व के तीसरे और चौथे दोनों तत्व [3-साक्षी_चेतना और 4-साक्षी_अहं_चेतना] संज्ञानित चेतना के रूप में इन इन्द्रिय छापों के साथ अद्यतन होते हैं।

.
इसका अर्थ यह है कि किसी भी कारण से मस्तिष्क की अनुपस्थिति चेतना के प्रति जागरूकता को रोक देगी क्योंकि धारणा "आत्मा के पांच तत्वों" के 'क्रम' में वह कड़ी है जो आगे की चीजों के क्रम को तय करती है, अर्थात निष्पादित की जाने वाली इच्छापूर्ण क्रियाएं, और मस्तिष्क क्षति के उस चरण में सभी इच्छापूर्ण क्रियाएं रुक जाती हैं, शरीर की संवेदनाएं जागरूकता के लिए उपलब्ध नहीं होती हैं, इसलिए कट, घाव, गर्मी, ठंड की भावनाएं भी दब जाती हैं या रुक जाती हैं।

.
अब भिक्षुओ;
अहंकार अहंकार चेतना है और साक्षी अहंकार चेतना वह है जो सभी भौतिक चेतनाओं और उसके बाद की इंद्रिय छापों या स्वयं के तत्वों को एकत्रित करती है जो जन्म से लेकर आज तक प्राप्त शरीर तक एकत्रित किए गए थे। साक्षी चेतना के पास आत्मा या साक्षी रूप के जीवन चक्र के 100 या हज़ारों वर्षों में कई प्राप्त शरीरों के साथ किए गए कई दिखावों के कारण आत्मा द्वारा एकत्रित चेतनाओं के पिछले जीवन का रिकॉर्ड है।

.
हम जो देखते हैं, सुनते हैं, स्वाद लेते हैं और महसूस करते हैं, वह सबसे पहले चेतना में बोधगम्य होता है और यह अहं-चेतना तब मस्तिष्क से संपर्क बनाती है और जहाँ से यह चेतना जागरूकता में वापस परावर्तित होती है। यही कारण है कि आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया के दौरान व्यक्ति शरीर से साक्षी-रूप को अलग कर सकता है ताकि इस ज्ञान के साथ दुखों को कम किया जा सके कि मैं जो जागरूकता-रूप प्रक्षेपित कर रहा हूँ, वह केवल अहं-चेतनाएँ हैं जो भौतिक-रूप अर्थात शरीर का हिस्सा हैं और इस प्रकार चेतनाएँ या स्वयं के तत्व वह नहीं हैं जो मैं हूँ। मैं केवल एक साक्षी-रूप अर्थात आत्मा हूँ जो भौतिक दुनिया का अनुभव कर रहा है जो कि बस एक है

अर्जित भौतिक रूप अर्थात शरीर से निकलने वाले इन्द्रिय प्रभाव का प्रतिबिंब

.

संज्ञाहरण पर नोट:

उस स्थिति में जब शरीर का कोई अंग "संज्ञाहरण",इसका प्रतिबिम्ब जागरूकता को उपलब्ध नहीं कराया जाता है क्योंकि "चेतनाएँ" वहाँ विद्यमान हैं
the बेहोशीप्रभावित शरीर का अंग दबा हुआ है और इस प्रकार मस्तिष्क से संपर्क नहीं बना पा रहा है, जो सभी चेतनाओं के लिए साक्षी-रूप-आत्मा के जागरूकता तत्व को वापस प्रतिबिंबित करने में सक्षम होने के लिए प्राथमिक शर्त है। चेतनाएँ उठती हैं, मस्तिष्क से संपर्क बनाती हैं और जहाँ से वे साक्षी-रूप-आत्मा में प्रतिबिंबित होती हैं, लेकिन के मामले मेंएनेस्थीसिया से प्रभावित शरीर का हर अंगइस स्थान पर विद्यमान चेतनाएं वश में हो जाती हैं, उत्पन्न नहीं होतीं, और इस प्रकार जागरूकता के लिए उपलब्ध नहीं होतीं।

+ + + +

आइये "क्वालिया" के बारे में बात करें - जून-16-2024

_____

भिक्षु;

"क्वालिया" कुछ और नहीं बल्कि किसी घटना के प्रति प्रतिक्रिया में अनुभव या भावना है।

.

उदाहरण के लिए;

व्यक्ति-A को कुत्ते को देखने पर डर, चिंता, या घबराहट जैसी भावनाएँ महसूस हो सकती हैं

व्यक्ति-बी को कुत्ते को देखने पर करुणा की भावना का अनुभव हो सकता है, कुत्ते को देखने की घटना के प्रति देखभाल की भावना

व्यक्ति-बी को कुत्ता देखने पर कोई गुण नहीं या तटस्थ अनुभव हो सकता है।

.

भिक्षुओं; जब कोई व्यक्ति किसी "क्वालिया" पर प्रतिक्रिया करता है, तो वह संबंधित संवेदनाओं को उत्पन्न या निर्मित कर सकता है, और ये संवेदनाएं शरीर में विभिन्न स्थानों पर "रासायनिक प्रतिक्रिया" के रूप में संग्रहीत होती हैं जो क्वालिया के जवाब में बनाई गई थीं। उदाहरण के लिए, एक डरावनी फिल्म देखने पर, डर का क्वालिया अनुभव होता है, और रासायनिक प्रतिक्रियाएं यानी सिर, पैर और रीढ़ की हड्डी में ठंड लगने की संवेदनाओं का निर्माण महसूस होता है यदि व्यक्ति "क्वालिया" से घिरा हुआ है, और यदि वह एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक नहीं था।

.

एक बार जब विशिष्ट गुणों के प्रति रासायनिक प्रतिक्रिया अर्थात संवेदनाएं निर्मित हो जाती हैं, तो व्यक्ति भविष्य में समान गुणों का अनुभव करने पर स्वचालित रूप से उसी तरह प्रतिक्रिया करेगा, उदाहरण के लिए, जब कोई अन्य डरावनी फिल्म देख रहा हो, तो व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक न होने के कारण शरीर के विभिन्न भागों में ठंड लगने का समान अनुभव महसूस कर सकता है।

.

इस प्रकार, भिक्षुओ, यदि कोई वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक नहीं है, तो 'क्वालिया' संवेदनाएं पैदा कर सकता है जो पूरे शरीर में संग्रहित हो जाती हैं, और ये संवेदनाएं कुछ और नहीं बल्कि 'क्वालिया प्रतिक्रिया के संबंध में निर्मित चेतना' हैं जो क्वालिया अनुभव के कारण प्रकट हुई हैं।

.

बुद्ध ने पाया कि शरीर-संवेदनाएँ मन और पदार्थ दोनों क्षेत्रों को ओवरलैप करती हैं। इस प्रकार, यदि शरीर-संवेदनाएँ हल हो जाती हैं, तो मन या मानसिक सामग्री यानी गुण भी हल हो जाते हैं। इसका मतलब है, अगर किसी ने वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में गुणों का निरीक्षण करना सीख लिया है, तो पूरे शरीर में कोई संवेदना या रासायनिक कार्य नहीं होता है। या, दूसरे शब्दों में, जब अगली बार समान गुण या संवेदनाएँ या गुण-चेतना उत्पन्न होती हैं, और यदि कोई सतर्क और वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक है, तो संवेदनाएँ केवल एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में उन्हें पूर्ण समभाव बनाए रखते हुए देखने से हल हो जाती हैं।

.

यदि कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक हो और पूर्ण समभाव से व्यवहार करे तो गुणात्मकता को प्रारम्भ में ही रोका जा सकता है।

+ + + +

+ + + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

बुद्ध ने पाया कि संवेदनाएँ मन और पदार्थ क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं। इस प्रकार, यदि शरीर-संवेदनाएँ पृथक वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव [कोई प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक कार्य नहीं] के माध्यम से हल हो जाती हैं, तो मन या मानसिक सामग्री उर्फ गुण भी हल हो जाते हैं। इसका मतलब है, अगर किसी ने वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में गुणों का निरीक्षण करना सीख लिया है, तो पूरे शरीर में संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया के रूप में कोई संवेदना या रासायनिक कार्य नहीं होता है। या, दूसरे शब्दों में, जब अगली बार समान गुण या संवेदनाएँ या गुण-चेतना उत्पन्न होती है, और यदि कोई सतर्क और वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक है, तो संवेदनाएँ केवल एक पृथक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में पूर्ण समभाव [कोई प्रतिक्रिया नहीं यानी कोई स्वैच्छिक कार्य नहीं] बनाए रखकर देखने से हल हो जाती हैं।

.

बाद में आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया के दौरान, यह पता चला कि प्रत्येक गुण अर्थात अनुभव को पहले "चेतना" के रूप में पहचाना जाता है और फिर यह जानी हुई चेतना तुरंत मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, वहां से यह जानी हुई गुणवत्ता अर्थात चेतना जागरूकता में प्रतिबिंबित होती है।

.

[12 आश्रित लिंक से:-संपर्क द्वारा वातानुकूलित एक भावना/गुण होता है और भावना द्वारा वातानुकूलित 12 आश्रित लिंक के नियम के अनुसार लालसा या इच्छा होती है, जहां वातानुकूलित का अर्थ है मस्तिष्क विश्लेषण जो लेबल किए गए गुणों ('भय/इच्छा/क्रोध/चिंता/आनंद/तटस्थ आदि' के रूप में लेबल किए गए) की ओर ले जाता है।

.

इस प्रकार, यदि कोई 5 इंद्रिय आधारों में से एक पर रूप के संपर्क के बाद 12 आश्रित लिंक के नियम को देखता है, तो धारणा लिंक (मस्तिष्क विश्लेषण) उर्फ '12 आश्रित लिंक में सशर्त भावना/गुण' पर, गुण को इस प्रकार लेबल किया जाता है
'भय/इच्छा/क्रोध/चिंता/आनंदित/तटस्थ, आदि' और यह गुण तुरंत ही गुण-चेतना के रूप में संज्ञानित हो जाता है और यह संज्ञानित चेतना तुरंत ही मस्तिष्क के साथ संपर्क बना लेती है, वहां से यह साक्षी-रूप अर्थात आत्मा के जागरूकता तत्व में प्रतिबिंबित हो जाती है।

.

इस प्रकार, अब हम कह सकते हैं कि यदि शरीर-संवेदनाएं अर्थात विशिष्ट गुणों की प्रतिक्रिया के प्रत्युत्तर में निर्मित 'रासायनिक कार्य', बुद्ध द्वारा खोजे गए मन और पदार्थ क्षेत्र को ओवरलैप करते हैं, तो संज्ञानित गुण अर्थात गुण-चेतना, भौतिक_रूप और साक्षी_रूप को ओवरलैप करती है, जिसका अर्थ है कि संज्ञानित गुण अर्थात चेतनाएं, मन और जागरूकता दोनों को ओवरलैप करती हैं।

तो, हम किसी भी प्रकार की गुणवत्ता का समाधान कैसे करें, क्योंकि जागरूकता प्रकृति के नियम के अनुसार एक या अन्य चेतना की खोज जारी रखती है?

.

इस प्रकार, यदि शरीर-संवेदनाओं अर्थात 'विशिष्ट गुणों की प्रतिक्रिया के जवाब में निर्मित रासायनिक कार्य' का समाधान पृथक वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता [कोई प्रतिक्रिया नहीं अर्थात कोई स्वैच्छिक कार्य नहीं] में निहित है, तो गुण-चेतना का समाधान जागरूकता को स्पष्ट रूप से 'मृत्युहीन तत्वों' के रूप में स्थानांतरित करने में निहित है "CHANT_WORDS जैसे ANICCA/HARE KRISHNA",ताकि जागरूकता हमेशा स्पष्ट रूप से मंत्र शब्दों पर केंद्रित हो, ताकि जागरूकता को चेतना से दूर ले जाया जा सके, जिसे वह प्रकृति के नियम के अनुसार ध्यान के रूप में चाहता है।

.

इस प्रकार, किसी भी प्रकार की गुणवत्ता को हल करने के लिए, जागरूकता को 'कोई चेतना नहीं' की तलाश करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है, और यह प्रशिक्षण सभी प्रकार के दुखों को कम करेगा, क्योंकि कोई जागरूकता नहीं है, इसका मतलब है कोई दुख नहीं, क्योंकि दुख कुछ और नहीं बल्कि प्रतिबिंबित मानसिक सामग्री हैं, प्रतिबिंबित शरीर की संवेदनाएं जिन्हें गुणवत्ता-चेतना के रूप में जाना जाता है जो बाद में मस्तिष्क के माध्यम से जागरूकता में परिलक्षित होती हैं।

क्वालिया, जागरूकता, मानसिक विषय-वस्तु, शारीरिक संवेदनाओं का समाधान- जून-17-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

बुद्ध ने पाया कि संवेदनाएँ मन और पदार्थ क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं। इस प्रकार, यदि शरीर-संवेदनाएँ पृथक वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव [कोई प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक कार्य नहीं] के माध्यम से हल हो जाती हैं, तो मन या मानसिक सामग्री उर्फ गुण भी हल हो जाते हैं। इसका मतलब है, अगर किसी ने वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में गुणों का निरीक्षण करना सीख लिया है, तो पूरे शरीर में संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया के रूप में कोई संवेदना या रासायनिक कार्य नहीं होता है। या, दूसरे शब्दों में, जब अगली बार समान गुण या संवेदनाएँ या गुण-चेतना उत्पन्न होती है, और यदि कोई सतर्क और वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक है, तो संवेदनाएँ केवल एक पृथक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक के रूप में पूर्ण समभाव [कोई प्रतिक्रिया नहीं यानी कोई स्वैच्छिक कार्य नहीं] बनाए रखकर देखने से हल हो जाती हैं।

.

बाद में आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया के दौरान, यह पता चला कि प्रत्येक गुण अर्थात अनुभव को पहले "चेतना" के रूप में पहचाना जाता है और फिर यह जानी हुई चेतना तुरंत मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, वहां से यह जानी हुई गुणवत्ता अर्थात चेतना जागरूकता में प्रतिबिंबित होती है।

.

[12 आश्रित लिंक से:-संपर्क द्वारा वातानुकूलित एक भावना/गुण होता है और भावना द्वारा वातानुकूलित 12 आश्रित लिंक के नियम के अनुसार लालसा या इच्छा होती है, जहां वातानुकूलित का अर्थ है मस्तिष्क विश्लेषण जो लेबल किए गए गुणों ('भय/इच्छा/क्रोध/चिंता/आनंद/तटस्थ आदि' के रूप में लेबल किए गए) की ओर ले जाता है।

.

इस प्रकार, यदि कोई 5 इंद्रिय आधारों में से एक पर रूप के संपर्क के बाद 12 आश्रित लिंक के नियम को देखता है, तो धारणा लिंक (मस्तिष्क विश्लेषण) उर्फ '12 आश्रित लिंक में सशर्त भावना/गुण' पर, गुण को इस प्रकार लेबल किया जाता है
'भय/इच्छा/क्रोध/चिंता/आनंदित/तटस्थ, आदि' और यह गुण तुरंत ही गुण-चेतना के रूप में संज्ञानित हो जाता है और यह संज्ञानित चेतना तुरंत ही मस्तिष्क के साथ संपर्क बना लेती है, वहां से यह साक्षी-रूप अर्थात आत्मा के जागरूकता तत्व में प्रतिबिंबित हो जाती है।

.

इस प्रकार, अब हम कह सकते हैं कि यदि शरीर-संवेदनाएं अर्थात विशिष्ट गुणों की प्रतिक्रिया के प्रत्युत्तर में निर्मित 'रासायनिक कार्य', बुद्ध द्वारा खोजे गए मन और पदार्थ क्षेत्र को ओवरलैप करते हैं, तो संज्ञानित गुण अर्थात गुण-चेतना, भौतिक_रूप और साक्षी_रूप को ओवरलैप करती है, जिसका अर्थ है कि संज्ञानित गुण अर्थात चेतनाएं, मन और जागरूकता दोनों को ओवरलैप करती हैं।

तो, हम किसी भी प्रकार की गुणवत्ता का समाधान कैसे करें, क्योंकि जागरूकता प्रकृति के नियम के अनुसार एक या अन्य चेतना की खोज जारी रखती है?

.

इस प्रकार, यदि शरीर-संवेदनाओं अर्थात 'विशिष्ट गुणों की प्रतिक्रिया के जवाब में निर्मित रासायनिक कार्य' का समाधान पृथक वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता [कोई प्रतिक्रिया नहीं अर्थात कोई स्वैच्छिक कार्य नहीं] में निहित है, तो गुण-चेतना का समाधान जागरूकता को स्पष्ट रूप से 'मृत्युहीन तत्वों' के रूप में स्थानांतरित करने में निहित है "CHANT_WORDS जैसे ANICCA/HARE KRISHNA",ताकि जागरूकता हमेशा स्पष्ट रूप से मंत्र शब्दों पर केंद्रित हो, ताकि जागरूकता को चेतना से दूर ले जाया जा सके, जिसे वह प्रकृति के नियम के अनुसार ध्यान के रूप में चाहता है।

.

इस प्रकार, किसी भी प्रकार की गुणवत्ता को हल करने के लिए, जागरूकता को 'कोई चेतना नहीं' की तलाश करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है, और यह प्रशिक्षण सभी प्रकार के दुखों को कम करेगा, क्योंकि कोई जागरूकता नहीं है, इसका मतलब है कोई दुख नहीं, क्योंकि दुख कुछ और नहीं बल्कि प्रतिबिंबित मानसिक सामग्री हैं, प्रतिबिंबित शरीर की संवेदनाएं जिन्हें गुणवत्ता-चेतना के रूप में जाना जाता है जो बाद में मस्तिष्क के माध्यम से जागरूकता में परिलक्षित होती हैं।

+ + + + +

रेडियो/टीवी/मोबाइल के जागरूकता कारक - जून-2-2024

+ + + + + + + + + + +

भिक्षु;

जिस प्रकार जागरूकता एक या अन्य चेतना की खोज में लगी रहती है, जिसे उस पर प्रक्षेपित किया जा सके, उसी प्रकार टीवी/रेडियो/मोबाइल जैसी वस्तुएं भी हैं जो संबंधित संकेतों की खोज में लगी रहती हैं जो उन्हें जीवित महसूस कराएंगे, जब तक कि वे अपने आवश्यक संकेतों या रेडियो आवृत्तियों का पता लगाने में सक्षम हैं।

.

तो क्या हम कह सकते हैं कि रेडियो/टीवी/मोबाइल में जागरूकता है?

हाँ,

जिस प्रकार मनुष्य में जागरूकता हमेशा एक या दूसरी चेतना की खोज में रहती है, उसी प्रकार ये निर्जीव उपकरण भी उन रेडियो आवृत्तियों की खोज में रहते हैं जो उन्हें जीवित होने का एहसास कराती हैं।

क्योंकि रेडियो हमेशा रेडियो सिग्नल की तलाश में रहता है।

क्योंकि टीवी हमेशा टीवी सिग्नल की तलाश में रहता है।

क्योंकि मोबाइल हमेशा वायरलेस सिग्नल की तलाश में रहते हैं।

.

और, उन निर्जीव वस्तुओं का क्या संकल्प है जो उन्हें जीवित बनाने के लिए रेडियो सिग्नल की तलाश करते हैं?

जिस प्रकार जागरूकता का संकल्प, बिना शर्त चेतना की आपूर्ति प्राप्त करना है, उसी प्रकार भिक्षुओ, "रेडियो सिग्नल चाहने वाली निर्जीव वस्तुओं" का संकल्प, स्पष्ट और निर्बाध रेडियो सिग्नल की आपूर्ति प्राप्त करना है।

+ + + +

चेतना और QUALIA/ QUALIA की पहचान कैसे करें? - Jun-21-2024

+ + + + + + + + + +

/* गूगल सर्च से

स्वाद कोशिकाओं में विद्युत परिवर्तन जो मस्तिष्क को संकेत भेजते हैं, वे आवेशित परमाणुओं या आयनों की बदलती सांद्रता पर आधारित होते हैं। स्वाद कोशिकाओं में, न्यूरॉन्स की तरह, आम तौर पर आंतरिक रूप से एक शुद्ध ऋणात्मक आवेश और बाहरी रूप से एक शुद्ध धनात्मक आवेश होता है। स्वाद कोशिकाओं के अंदर सकारात्मक आयनों की सांद्रता बढ़ाने के लिए विभिन्न तरीकों का उपयोग करके स्वाद के अंतर को समाप्त करके इस स्थिति को बदल देते हैं [अगले दो पृष्ठों पर बॉक्स देखें]। इस तरह के विध्रुवण के कारण स्वाद कोशिकाएं "न्यूरोट्रांसमीटर नामक रासायनिक संकेतों" के छोटे पैकेट जारी करती हैं, जो स्वाद कोशिकाओं से जुड़े न्यूरॉन्स को विद्युत संदेश प्रसारित करने के लिए प्रेरित करते हैं।

* /

भिक्षुओ,

मन में जो कुछ भी होता है, शरीर में उसके अनुरूप संवेदनाएँ होती हैं। इस प्रकार, मन और पदार्थ संवेदना या गुण द्वारा जुड़े हुए हैं, और बुद्ध के अनुसार, यदि संवेदनाएँ हल हो जाती हैं, तो मन भी हल हो जाता है। और, भिक्षुओं, हम संवेदनाओं का समाधान कैसे करते हैं? वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समता या कोई प्रतिक्रिया न करके, संवेदनाएँ तटस्थ हो जाती हैं। जिस तरह संवेदनाएँ मन और पदार्थ-शरीर के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं, उसी तरह,

चेतना, मस्तिष्क के माध्यम से मन अर्थात सूक्ष्म शरीर के क्षेत्र, तथा जागरूकता अर्थात साक्षी रूप को ओवरलैप करती है।

.

प्रत्येक चेतना अनुभव गुणों का संयोजन है, या विपश्यना में हम उन्हें संवेदनाएं कहते हैं।

क्वालिया एक विशिष्ट चेतना से जुड़े अनुभव हैं। एक विशिष्ट चेतना में कई क्वालिया या कई संवेदनाएँ हो सकती हैं।

संवेदनाएं "रासायनिक संकेत या न्यूरोट्रांसमीटर" हैं जो एक विशिष्ट चेतना अनुभव के कारण उत्पन्न होते हैं।

.

क्रोध चेतना में एक गुण या संवेदना होती है जिसे क्रोध की संवेदना के रूप में पहचाना जाता है।

भय चेतना में एक गुण या संवेदना होती है जिसे भय की संवेदना के रूप में पहचाना जाता है।

और इसी तरह।

.

चेतना और गुण जीवित जीवों के साथ इंद्रिय वस्तुओं से जुड़े होते हैं। जन्मजात वस्तुओं में कोई गुण नहीं होता। हालांकि चट्टान में चेतना होती है, फिर भी उसमें जागरूकता नहीं होती, और कोई इंद्रिय वस्तु या इंद्रिय आधार नहीं होता, इसलिए चट्टान जैसी जन्मजात वस्तुओं से कोई गुण नहीं जुड़ा होता।

.

प्रत्येक चेतना अनुभव 'गुणों' का संयोजन है, या विपश्यना में हम उन्हें 'संवेदनाएं' कहते हैं।

उदाहरण के लिए, जब पैर का अंगूठा किसी कठोर वस्तु से जोर से संपर्क करता है, तो दर्द, सुन्नता, धड़कन, झुनझुनी और ठंड लगने के रूप में कई संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं, और ऐसी सभी संवेदनाओं को TOE_HURT_consciousness से जुड़ी QUALIA के रूप में वर्णित किया जाता है। और संवेदनाएं क्या हैं? वे "रासायनिक संकेत उर्फ न्यूरोट्रांसमीटर" हैं और वे चेतना अनुभव से जुड़ी प्रत्येक क्वॉलिया की पहचान करते हैं।

.

इसलिए, यदि हम विशिष्ट चेतना से जुड़े सभी "रासायनिक संकेतों उर्फ न्यूरोट्रांसमीटर" को एकत्रित कर सकें, तो हमने एक विशेष चेतना अनुभव से जुड़े QUALIA की पहचान कर ली है।

+ + + +

चेतना में प्रकटन दुविधा/विरोधाभास, चेतना के बुरे खेल को उजागर करना - जून-21-2024

+ + + + + + + + + +

भिक्षु;

आइए दो अभिनेताओं का उदाहरण लें [टॉम क्रूज-यूएसए और सनी_देओल-भारत/भारत]

.

अब, यदि आप इन दोनों अभिनेताओं को स्क्रीन पर दिखाई जा रही फिल्म दिखाएं, जिसमें इन दोनों अभिनेताओं को फिल्म के एक दृश्य में पैर टूटते/फ्रैक्चर होते दिखाया गया है, और फिर आप उनसे कहें, "ओह, टूटा हुआ पैर तो केवल स्क्रीन पर दिखाया गया दिखावा है", और फिर, इन दोनों अभिनेताओं को अपना पैर दिखाएं, जो वास्तव में टूटा/फ्रैक्चर हुआ है, जैसा कि दृश्य की वास्तविक शूटिंग के दौरान हुआ था, जहां उन्होंने अभिनय करते समय वास्तव में पैर तोड़ दिया था, तो आपका उत्तर क्या होगा भिक्षुओ?

.

जब हम किसी घटना के बारे में केवल स्क्रीन पर दिखाई देने वाली बात करते हैं, तो हम भूल जाते हैं कि इस मामले में हम अभिनेता हैं जो अपने प्रदर्शन को वास्तविक समय में जागरूकता में प्रतिबिंबित होते हुए देख रहे हैं, और भौतिक दुनिया में हमारे साथ जो कुछ भी होता है, वह स्क्रीन पर दिखाया जा रहा है, जिसे जागरूकता कहा जाता है, और केवल एक दिखावे का मतलब यह नहीं है कि टूटा हुआ पैर एक भ्रम है।

.

हां, यदि आप यह कहें कि मन-शरीर आप नहीं हैं, आप वास्तव में एक जागरूकता हैं और इसीलिए, स्क्रीन पर जो दिखाया जा रहा है वह केवल अर्जित भौतिक रूपों के मन-शरीर की घटना का एक आभास मात्र है, तो यह कुछ अर्थ रख सकता है और वास्तविक उत्तर प्रदान कर सकता है, लेकिन यह कहना कि हम जो देखते हैं वह केवल एक आभास मात्र है, हालांकि, यह सच है, लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हम यहां वास्तविक अभिनेता हैं, जो अपने स्वयं के प्रदर्शन को देख रहे हैं, और यदि जागरूकता यानी स्क्रीन पर टूटे हुए पैर दिखाई दे रहे हैं, तो ये टूटे हुए पैर वास्तविक भौतिक दुनिया में वास्तव में अर्जित भौतिक शरीर के हैं, जहां साक्षी रूप शरीर के जीवन चक्र को पूरा करने के लिए अवतरित हुआ है।

.

आत्मा या साक्षी रूप पर थोपी गई चेतना की क्रीड़ा तब तक वास्तविक है जब तक भाव संसार या भौतिक संसार विद्यमान है, और केवल जब मृत्यु के पश्चात् अर्जित भौतिक शरीर से बंधन टूट जाता है, तब साक्षी-रूप को यह एहसास होता है कि जो कुछ भी हो रहा था, वह वास्तव में एक मन-शरीर घटना थी, केवल एक दिखावा था।

.

साक्षी रूप द्वारा अनुभव किए जा रहे कष्ट वास्तविक हैं और यद्यपि वे मन-शरीर की घटना का आभास या प्रक्षेपण मात्र हैं, भले ही इस सत्य को आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से जाना और समझा जा सकता है, फिर भी, साक्षी रूप को वास्तविक कष्टों/गुणों को अनुभव करने के लिए अभिशप्त किया गया है, जैसा कि अर्जित भौतिक रूप द्वारा अनुभव किया जा रहा है और केवल भौतिक रूप की मृत्यु ही साक्षी रूप को मुक्त करती है, जो कि निर्वाण प्राप्त होने तक शरीर प्राप्त करने के कभी न समाप्त होने वाले चक्रों के लिए है।

.

इसलिए, केवल एक बयान की उपस्थिति सावधानीपूर्वक और उचित स्पष्टीकरण के साथ बोली जाएगी।

.

और जो लोग अपने ए.सी. केबिन में बैठकर चेतना के इस शैतानी खेल को यह कहकर कमतर आंकने की कोशिश करते हैं कि 'ओह, चलो खेल खेलते हैं, 'यह केवल चेतना का खेल है', इसे गंभीरता से न लें", मैं उनसे निम्नलिखित पूछना चाहता हूँ:-

.

एक पुरुष के रूप में यदि आपको अपने साक्षी-रूप के अगले स्वरूप में पुनर्जन्म लेना पड़े, जहां अर्जित भौतिक-रूप या 'अस्तित्व' एक स्त्री है, जो आपकी मां है, एक बेचारी महिला होने के नाते, यदि उसे अगले जन्म में आपको पालने के लिए वेश्यावृत्ति करनी पड़े, तो क्या आप कहेंगे 'ओह यह तो केवल चेतना का खेल है, इसे गंभीरता से न लें'?

.

और जो महिलाएं यही बात कहती हैं, मैं उनसे पूछना चाहती हूं कि यदि उन्हें साक्षी-रूप के अगले स्वरूप में पुनः नए शरीर में जन्म लेना पड़े, और यदि वे ऐसे देश में जन्म लें, जहां बचपन से ही उनका शोषण किया जाता है, क्योंकि उस देश में महिलाओं के लिए कोई अधिकार नहीं हैं, तो क्या आप तब भी कहेंगी कि 'ओह यह तो चेतना का खेल है, इसे गंभीरता से मत लो'?

.

मैं सिर्फ़ खुद को रोक रहा हूँ कि मैं आपको इस धरती पर चेतना के इस दुष्ट खेल के बारे में बहुत ही घिनौने और हिंसक उदाहरण न दूँ, जिसे किसी सर्वोच्च दुष्ट सत्ता द्वारा रचा गया है, लेकिन मेरा मुद्दा स्पष्ट है कि हमें चेतना की जांच केवल इसलिए करनी चाहिए ताकि अंतिम परिणाम के रूप में इसे नष्ट किया जा सके, क्योंकि सर्वोच्च सत्ता से आने वाले इस दुष्ट खेल को हर कीमत पर रोका जाना चाहिए। बेचारी आत्माएँ और भौतिक रूप यानी शरीर को सबसे क्रूर प्रकार के कष्टों का सामना करना पड़ रहा है ताकि सर्वोच्च सत्ता पृथ्वी ग्रह पर चेतना के खेल को देख सके, जो कि उसकी जागरूकता का एक प्रक्षेपण मात्र है, क्योंकि सर्वोच्च सत्ता अहंकार या भौतिक रूप के साथ सीधे बंधन से मुक्त है जो अन्यथा उसे वही कष्ट महसूस कराता है।

+ + + + +

QUALIA/संवेदनाओं पर अधिक जानकारी- माइग्रेन/अत्यधिक मानसिक विषय-वस्तु या शारीरिक संवेदनाएं/क्वालिया- जून-22-2024

+ + + + + + + + + + +

संदर्भ: [जीडब्ल्यूटी-वैश्विक कार्यक्षेत्र सिद्धांत (GWT)] [आईआईटीचेतना का एकीकृत सूचना सिद्धांत]

नोट: कृपया विपश्यना बॉडी स्कैन करने या चेतना को शुद्ध करने के तरीके पर मेरी पुरानी पोस्ट पढ़ें।

भिक्षु;

मैं इस विषय को QUALIA बनाम संवेदनाओं (शरीर और मन दोनों से उत्पन्न) के बारे में अधिक जानकारी देने के लिए उठा रहा हूँ।

अब, QUALIA प्रथम-व्यक्ति अनुभव है क्योंकि "आईआईटी"और "जीडब्ल्यूटी"उन्हें यह बात समझा दी गई है। और मैं समझता हूँ कि वे इस बात को लेकर भ्रमित हैं कि यह QUALIA सबसे पहले कैसे उत्पन्न होता है।

.

अब, बुद्ध ने पाया कि संवेदनाएँ मन [सूक्ष्म शरीर यानी मानसिक विषय-वस्तु] और पदार्थ [स्थूल शरीर] दोनों को ओवरलैप करती हैं। एक बार संवेदनाएँ हल हो जाने पर, मन और पदार्थ दोनों हल हो जाते हैं। चलिए और आगे बढ़ते हैं, मेरी आत्म-साक्षात्कार प्रक्रिया के दौरान, यह पता चला कि "चेतना मन और साक्षी-निराकार रूप यानी जागरूकता दोनों को ओवरलैप करती है", और यह मस्तिष्क द्वारा मध्यस्थता की जाती है। मन में जो कुछ भी होता है, शरीर में उसके अनुरूप संवेदनाएँ होती हैं। इस प्रकार, मन और पदार्थ संवेदना यानी गुण द्वारा जुड़े हुए हैं, और बुद्ध के अनुसार, यदि संवेदनाएँ हल हो जाती हैं, तो मन भी हल हो जाता है। और, हम संवेदनाओं को कैसे हल करते हैं भिक्षु? वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समभाव या कोई प्रतिक्रिया न करके, संवेदनाएँ तटस्थ हो जाती हैं। जिस प्रकार संवेदनाएं मन और पदार्थ-शरीर के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं, उसी प्रकार चेतना भी मस्तिष्क के माध्यम से मन अर्थात सूक्ष्म शरीर और जागरूकता अर्थात साक्षी-रूप के क्षेत्र को ओवरलैप करती है।

.

प्रत्येक चेतना अनुभव गुणों का एक संयोजन है या विपश्यना में हम उन्हें संवेदनाएँ कहते हैं। गुण एक विशिष्ट चेतना से जुड़े अनुभव हैं। एक विशिष्ट चेतना में कई गुण या कई संवेदनाएँ हो सकती हैं।संवेदनाएं "रासायनिक संकेत या न्यूरोट्रांसमीटर" हैं जो एक विशिष्ट चेतना अनुभव के कारण उत्पन्न होते हैं।

.

उदाहरण के लिए, जब पैर का अंगूठा किसी कठोर वस्तु से जोर से संपर्क करता है, तो दर्द, सुन्नता, धड़कन, झुनझुनी और ठंड लगने के रूप में कई संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं, और ऐसी सभी संवेदनाओं को TOE_HURT_consciousness से जुड़ी QUALIA के रूप में वर्णित किया जाता है। और संवेदनाएं क्या हैं? वे "रासायनिक संकेत उर्फ न्यूरोट्रांसमीटर" हैं और वे चेतना अनुभव से जुड़ी प्रत्येक क्वालिया की पहचान करते हैं। इसलिए, अगर हम सभी "रासायनिक संकेत उर्फ न्यूरोट्रांसमीटर"यदि हम किसी विशिष्ट चेतना के साथ संबद्ध किसी भी QUALIA की पहचान कर लेते हैं, तो हमने किसी विशेष चेतना अनुभव के साथ संबद्ध QUALIA की पहचान कर ली है।

.

.

अब,सभी संवेदनाएं अपने मूल शरीर स्थान पर कंपन के रूप में प्रकट होती हैं,और केवल आगे बढ़ने पर वे विशिष्ट QUALIA के रूप में प्रदर्शित होते हैं। इस प्रकार, उदाहरण के लिए, CUT AWARENESS के लिए CUT_consciousness के रूप में प्रकट होता है, लेकिन cut_QUALIA अपने मूल स्थान पर VIBRATIONS के रूप में प्रकट होता है।

यही उदाहरण दर्द पर भी लागू होता है। दर्द जागरूकता के लिए PAIN_consciousness के रूप में प्रकट होता है और जागरूकता के लिए विभिन्न प्रकार के PAIN_QUALIA/संवेदनाओं का उत्सर्जन करना जारी रखता है, लेकिन मूल स्थान पर, यह कंपन के रूप में प्रकट होता है।

.

इसका मतलब यह है कि मूल स्थान पर, प्रत्येक गुण/संवेदना कंपन के रूप में प्रकट होती है। अब प्रत्येक गुण में उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं से जुड़ा एक विशिष्ट अनुभव होता है, लेकिन मूल में प्रत्येक संवेदना दिखने में एक जैसी होती है, यानी कंपन के रूप में जो तटस्थ गुण के रूप में दिखाई देते हैं या एक और केवल एक अनुभव के साथ एक गुण, यानी कंपन के रूप में जो तटस्थ होते हैं और जिन्हें देखना आसान होता है।

* *जिस प्रकार एक 'बिजली का बल्ब' अपने कांच के रंग या तंतुओं की विशेषताओं के कारण 'लाल प्रकाश' या 'नीला प्रकाश' प्रतीत होता है, लेकिन मूल रूप से वह केवल सफेद या पीला प्रकाश होता है, उसी प्रकार सभी संवेदनाएं मूल रूप से कंपन के रूप में प्रकट होती हैं और आगे बढ़ने पर ही वे विशिष्ट गुण बन जाती हैं।

/*

और भिक्षुओ,

जिस प्रकार हमारा वास्तविक स्वरूप अस्तित्व, चेतना और आनंद अर्थात ब्रह्म है, उसी प्रकार संवेदनाओं या गुणों (कट, दर्द, खुजली आदि) का भी वास्तविक स्वरूप कंपन के रूप में है, और इसलिए जब हम संवेदनाओं का सूक्ष्म अवलोकन करना जारी रखते हैं "फिल्ट्रम के शीर्ष पर, केंद्र में नासिका के ठीक नीचे",[कंपन आमतौर पर 5-10 मिनट के भीतर शुरू हो जाता है], और जैसे ही हम संवेदनाओं या चेतना से जुड़े गुणों पर वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन लागू करते हैं, उन्हें कंपन के रूप में महसूस किया जाना शुरू हो जाता है, और इस प्रकार, उस स्थिति में वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता कारकों को देखना और लागू करना आसान होता है।

.

जो लोग प्रतिदिन संवेदनाओं का सूक्ष्म निरीक्षण करते हैं [मैं अपनी टिनिटस समस्या के कारण सूक्ष्म निरीक्षण नहीं कर सकता], उनके लिए, शरीर/आकार झाग [साबुन/सर्फ के पानी के झाग जैसा] जैसा लगता है और संवेदनाएँ झाग से निकलने वाले बुलबुले के रूप में दिखाई देती हैं। साथ ही उस अवस्था में होने वाला सकल दर्द कई तीखी सुई जैसी संरचनाओं में विभाजित हो जाता है जिसमें मीठा और झुनझुनी वाला दर्द होता है, जिसे फिर से देखना और वस्तुनिष्ठ निरीक्षण और समता कारकों को लागू करना आसान होता है।

* /

.

अब, 3500 वर्ष से भी अधिक पहले, विपश्यना बॉडी स्कैन के रूप में अंतर्दृष्टि ध्यान का उपयोग भिक्षुओं को यह सिखाने के लिए किया जा रहा था कि वे अपने मूल में संवेदनाओं अर्थात क्वालिया का निरीक्षण कैसे करें।

देखो, स्थूल दर्द, स्थूल कट और स्थूल खुजली को देख पाना आसान नहीं है, क्योंकि प्रत्येक गुण का एक अलग अनुभव होता है, और इसलिए प्राणी हमेशा इस बात को लेकर चिंतित रहते हैं कि शरीर के अंगों को हुए नुकसान से निपटने के दौरान उन्हें किस प्रकार का दुख सहना पड़ेगा, लेकिन जब कोई जानता है कि उन्हें कंपन के रूप में उनके मूल स्थान पर कैसे देखा जाए, और कंपन एक तटस्थ अनुभव वाला गुण है, कोई दर्द नहीं, कोई कट नहीं, कोई गुण नहीं, केवल कंपन हैं, तब उन्हें उनके मूल में देखना और उन्हें मूल से ही मिटाना आसान हो जाता है, केवल वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समता अर्थात कोई प्रतिक्रिया न करने से।

.

लेकिन भिक्षुओ, हम प्रत्येक QUALIA को उनके मूल स्थान पर कंपन के रूप में कैसे देखते हैं?

अब यह है '"विपश्यना बॉडी स्कैन के रूप में अंतर्दृष्टि ध्यान" के रूप में संवेदनाओं का सूक्ष्म अवलोकन,जहाँ हम अपनी आँखें बंद कर लेते हैं, और मन की आँख या आंतरिक दृष्टि के माध्यम से, "फिल्ट्रम के शीर्ष पर, केंद्र में नासिका के ठीक नीचे", "और जैसे ही कंपन प्रकट होते हैं [आमतौर पर पहले 5 -15 मिनट के भीतर होता है]", हम सूक्ष्म निरीक्षण छोड़ देते हैं और तुरंत पूरे शरीर को कवर करते हुए विपश्यना बॉडी स्कैन की ओर बढ़ते हैं, ऊपर सिर से नीचे पैर तक और विपरीत, सामने और पीछे से, पूरे सिर और चेहरे के स्थान को कवर करते हुए, कुछ सेकंड के भीतर आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से कई त्वरित शरीर स्कैन करते हैं, शरीर के अंगों में होने वाली हर घटना पर आंतरिक दृष्टि से चलना सुनिश्चित करते हैं, "स्कैनिंग के दौरान शरीर के किसी भी भाग पर एक सेकंड के लिए भी रुकना नहीं है।"

* *चेतावनी:सूक्ष्म शरीर साधना करते समय हमें दो चीजों का त्याग करना चाहिए
स्कैन,एक- अपेक्षाइस प्रक्रिया से किसी भी प्रकार का,दूसरा-इरादा,हम इसे ठीक करने के इरादे से करते हैं।
"विपश्यना बॉडी स्कैन के रूप में अंतर्दृष्टि ध्यान" के रूप में संवेदनाओं का यह सूक्ष्म अवलोकन "फिल्ट्रम के शीर्ष पर, केंद्र में नासिका के ठीक नीचे"यह कार्य केवल अनुभवी विपश्यना साधक द्वारा ही किया जाना चाहिए, जिसने "वस्तुनिष्ठ पृथक

अवलोकन"और "समता अर्थात कोई प्रतिक्रिया या स्वैच्छिक कार्य न करना"कुछ हफ़्तों या महीनों की अवधि में कई घंटों तक अभ्यास करके। संवेदनाओं का गलत अवलोकन अंततः मलत्याग या संखारा का निर्माण कर सकता है, जैसा कि हम विपश्यना में कहते हैं, और मेरा विश्वास करें कि यदि आप इसे गलत तरीकों से करते हैं तो आप लंबे समय तक लोनाज़ेप चिंता की गोलियों पर रह सकते हैं। किसी भी तरह के मलत्याग के मामले में, बस कुछ हफ़्तों के लिए प्रक्रिया को छोड़ दें और मलत्याग के चक्र को तोड़ने के लिए कुछ समय के लिए अनुलोम विलोम प्राणायाम पर स्विच करें।सूक्ष्म कंपन अवलोकन को हमेशा 3-5 मिनट तक अनुलोम विलोम श्वास प्राणायाम से समाप्त करें।

.

यदि साधक "विपश्यना बॉडी स्कैन के रूप में अंतर्दृष्टि ध्यान" के रूप में संवेदनाओं का सूक्ष्म अवलोकन करता है, तो "फिल्ट्रम के शीर्ष पर, केंद्र में नासिका के ठीक नीचे"कंपन प्रकट होने के बाद 10-15 मिनट तक शरीर का स्कैन करके दैनिक आधार पर, और जैसे ही QULIA या सनसनी उत्पन्न होती है, वह प्रभावित स्थान पर अपने वस्तुनिष्ठ अवलोकन को सक्रिय करता है, और जैसे ही वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू होता है, QUALIA या सनसनी अब कंपन के रूप में प्रकट होती है, और उस मोड में, वह इन qualia_कंपन को वस्तुनिष्ठ रूप से और समभाव के साथ देखना जारी रखता है और वे कुछ ही समय में तटस्थ हो जाते हैं।

.

इस प्रक्रिया को माइग्रेन पर लागू किया जा सकता है, और जैसे ही दर्द प्रकट होता है, व्यक्ति वस्तुनिष्ठ अवलोकन को सक्रिय कर देता है, और चूंकि साधक प्रतिदिन 10-15 मिनट के लिए सूक्ष्म अवलोकन का अभ्यास करता है, इसलिए जैसे ही माइग्रेन शुरू होता है और साधक माइग्रेन से प्रभावित स्थान पर वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन लागू करता है, वह देखता है कि माइग्रेन_दर्द_गुण कंपन में परिवर्तित हो रहे हैं और फिर वह इन कंपनों को जड़ से मिटाने के लिए कुछ मिनटों तक उनका अवलोकन जारी रखता है।

.

दूसरा तरीका है साधक/भिक्षु को गहन जप तकनीक सिखाना, जहां केवल जप के शब्दों पर ध्यान या फोकस को स्थानांतरित करने से साधक पीड़ा या अन्य गुणों को उठते हुए देखकर जप के शब्दों पर जागरूकता को स्थानांतरित करने में सक्षम होता है, और चूंकि स्पष्ट ध्यान जप के शब्दों पर केंद्रित किया जाता है, जागरूकता पीड़ा-गुण पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं होती है, और इस प्रकार व्यक्ति दुख को कम करने में सक्षम होता है।

+ + + + + + + + + + +

आइए चेतना (भौतिक या जीवित) को प्रमाणित करें - जून-24-2024

+ + + + + + + + + + + +

स्वयं के 5 तत्व (रूप, भावना, बोध और स्वैच्छिक कार्य [शारीरिक, मौखिक या मानसिक]) चेतना के रूप में पहचाने जाते हैं और बाद में जागरूकता में वापस परिलक्षित होते हैं

.

हम सभी वस्तुओं, भौतिक या जीवित वस्तुओं को आत्म के तत्वों के क्रम के अनुसार मान्य करेंगे। यदि वे चेतना में संज्ञान लेते हैं तो उनमें जागरूकता है, यदि वे संज्ञान नहीं लेते हैं तो वे भौतिक या जन्मजात चेतना हैं।

.

उदाहरण 1- "रॉक"

रूप = चट्टान (पृथ्वी तत्वों से बनी, भौतिक-वस्तु), भावना (कोई इंद्रिय-वस्तु नहीं), अनुभूति (क्या चट्टान अनुभव कर सकती है? - कोई नहीं), स्वैच्छिक कार्य (क्या चट्टान मानसिक, मौखिक या शारीरिक कार्य कर सकती है? - नहीं) और चूँकि कोई स्वैच्छिक कार्य नहीं है, इसलिए चेतना में कोई बाद की अनुभूति नहीं होती है, और चेतना का न होना मतलब जागरूकता का कोई अस्तित्व नहीं है। इस प्रकार, चट्टान में मन नहीं है और मन न होने का मतलब है जागरूकता की कोई विशेषता नहीं, और इसलिए चट्टान सिर्फ़ एक भौतिक चेतना है जिसमें विभिन्न खनिज होते हैं जो इसे इसकी भौतिक-चेतना विशेषताओं के रूप में बनाते हैं।

.

इउदाहरण 2- पौधे की पत्तियाँ जो स्पर्श और अन्य उत्तेजना के प्रति अपनी पत्तियों को तेजी से बंद करके और नीचे झुककर प्रतिक्रिया करती हैं उदाहरण [PLANT_Mimosa_pudica]

रूप = (PLANT_Mimosa_pudica, पौधा-वस्तु), भावना (स्पर्श- स्पर्श के प्रति संवेदनशील), बोध (क्या PLANT_Mimosa_pudica बोध कर सकता है?- आंशिक या विलक्षण बोध/हां, वह स्पर्श किया गया था), स्वैच्छिक कार्य (क्या PLANT_Mimosa_pudica मानसिक, मौखिक या शारीरिक कार्य कर सकता है?- हां, 'अपने पत्ते बंद करना और झुकना') और चूंकि यह एक स्वैच्छिक कार्य है, इसलिए चेतना में बाद में संज्ञान होता है। संज्ञानित चेतना का अर्थ है आंशिक जागरूकता सुविधाओं का अस्तित्व। इस प्रकार, PLANT_Mimosa_pudica में आंशिक या विलक्षण मन होता है और मन का अर्थ है जागरूकता सुविधाओं का अस्तित्व, और इसलिए PLANT_Mimosa_pudica को विभिन्न विशेषताओं के साथ जीवित चेतना के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो इसे इसकी जीवित-चेतना विशेषताओं के रूप में गठित करते हैं।

.

उदाहरण 3- पशु

रूप = (जानवर, जीवित वस्तु), भावना (5-इंद्रिय माध्यम), अनुभूति (क्या जानवर अनुभूति कर सकता है? - हाँ), स्वैच्छिक कार्य (क्या जानवर मानसिक, मौखिक या शारीरिक कार्य कर सकते हैं? - हाँ) और चूँकि एक स्वैच्छिक कार्य होता है, इसलिए चेतना में बाद में संज्ञान होता है। संज्ञानित चेतना का अर्थ है जागरूकता विशेषताओं का अस्तित्व। इस प्रकार, जानवरों के पास एक मन होता है और मन का अर्थ है जागरूकता विशेषताओं का अस्तित्व, और इसलिए जानवरों को विभिन्न विशेषताओं के साथ जीवित चेतना के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो इसे इसकी जीवित-चेतना विशेषताओं के रूप में बनाते हैं।

.

उदाहरण 4- सेब का पेड़ (या ऐसा पेड़ जिसमें कोई स्वैच्छिक कार्य न हो)

रूप= सेब का पेड़ (पृथ्वी तत्वों से बना, पेड़-वस्तु), भावना (कोई इंद्रिय वस्तु नहीं), अनुभूति (क्या सेब का पेड़ अनुभव कर सकता है? - कोई नहीं), स्वैच्छिक कार्य (क्या सेब का पेड़ मानसिक, मौखिक या शारीरिक कार्य कर सकता है? - नहीं) और चूंकि कोई स्वैच्छिक कार्य नहीं हैं, इसलिए चेतना में कोई बाद की अनुभूति नहीं होती है, और चेतना का न होना मतलब जागरूकता का कोई अस्तित्व नहीं है। इस प्रकार, सेब के पेड़ में कोई मन नहीं है और मन न होने का मतलब है कोई जागरूकता विशेषता नहीं है, और सेब का पेड़ विभिन्न शाखाओं और पत्तियों और जड़ों के साथ बस एक वृक्ष-चेतना है, जो इसे वृक्ष-चेतना विशेषताओं के रूप में बनाते हैं।

.

और यही तरीका है भिक्षुओं, हम किसी व्यक्ति की चेतना की विशेषताओं को मान्य कर सकते हैं
वस्तु (जीवित/भौतिक/वृक्ष/पशु, आदि) जब उन्हें क्रम में आत्मा के 5 तत्वों में मान्य किया जाता है।

+ + + + + + + + + + + +

सूक्ष्म कंपन अवलोकन की शारीरिक रचना [माइग्रेन का समाधान] - जून-27-2024

+ + + + + + + +

भिक्षुओ,

* * एक चाहिएनहीं अभिनय करनासूक्ष्म कंपन अवलोकन
कोईउपचार की आशा, कंपन प्राप्त करने का इरादा, या विश्लेषण छोड़ देना चाहिए, इरादा [कंपन शुरू करने का], किसी भी प्रकार की अपेक्षा [कि कंपन मुझे ठीक कर देगा] अशुद्धियों के निर्माण से बचने के लिए।

* * यदि कोई कलुष उत्पन्न हो जाए तो जागरूकता चक्र को तोड़ने के लिए जप विधियों का प्रशिक्षण दिया जाएगा।

* * जैसे ही मल उत्पन्न होता दिखे, व्यक्ति को कुछ समय के लिए सूक्ष्म कंपन अवलोकन और आनापान को तुरंत रोक देना चाहिए, तथा अनुलोम विलोम प्राणायाम और जप तकनीक पर स्विच कर देना चाहिए।

.

विपश्यना कोर्स के 10 दिनों के दौरान, साधक को 3 दिनों तक व्यापक आनापान श्वास अवलोकन ध्यान (प्रतिदिन 7 घंटे आनापान) के बाद सूक्ष्म कंपन अवलोकन के साथ शरीर स्कैन सिखाया जाता है, क्योंकि तीसरे दिन तक, साधक मन के साथ तैयार हो जाता है जो पिछले 3 दिनों में किए गए व्यापक आनापान ध्यान के कारण नियंत्रण में है। जिस बात पर जोर नहीं दिया जाता है (वे आपको वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखने के लिए चेतावनी देते हैं, लेकिन वह चेतावनी एक ढीली चेतावनी है, साधक को उस पर टिके रहने के लिए पर्याप्त नहीं है क्योंकि वे अभी तक अशुद्धियों से संबंधित तकनीकी विवरणों से अवगत नहीं हैं) उन्हें "वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू करके अशुद्धता पैदा न करने" के लिए कहा जाता है और यह कि कंपन की कोई भी अपेक्षा कृत्रिम प्रकट कंपन पैदा करेगी जो अशुद्धता का एक प्रकार है और वह

यदि साधक को कोर्स में शामिल होने के समय पहले से ही टिनिटस या अन्य समस्याएं हैं, तो इससे उनकी परेशानी और बढ़ सकती है।

साधक को यह अवश्य बताया जाना चाहिए कि जैसे ही ऊपरी होंठ पर कंपन शुरू हो, उसे बिना समय बरबाद किए तुरंत विपश्यना बॉडी स्कैन पर जाना चाहिए। मेरे जैसे कई साधकों ने ऊपरी होंठ पर कंपन शुरू होने के बाद भी सूक्ष्म कंपन अवलोकन जारी रखने की गलती की, जिससे टिनिटस की समस्या उत्पन्न हुई, जैसा कि बाद में मेरे मामले में हुआ [कोर्स के 6 महीने बाद मुझे टिनिटस हुआ]। साथ ही, साधक को सभी प्रकार के सूक्ष्म कंपन अवलोकन ध्यान को रोकने/समाप्त करने के लिए सूचित करना बहुत महत्वपूर्ण है, जिसके तुरंत बाद कम से कम 5 मिनट के लिए नाक के द्वार पर आनापान श्वास अवलोकन किया जाता है या 3-5 मिनट के लिए अनुलोम विलोम प्राणायाम किया जाता है ताकि श्वास पैटर्न को वापस नासिका में लाया जा सके। सांस की सभी ध्यान क्रियाएं या सूक्ष्म कंपन अवलोकन को सांस के पैटर्न को वापस नासिका में लाकर समाप्त किया जाना चाहिए और इसलिए विपश्यना बॉडी स्कैन या किसी भी प्रकार के ध्यान को समाप्त करते समय कम से कम 3-5 मिनट के लिए नाक के द्वार पर सांस अवलोकन या अनुलोम विलोम किया जाना चाहिए।

.

सूक्ष्म कंपन तब प्रकट होने लगता है जब कोई ऊपरी होंठ की ऊपरी परत पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू करता है [या ऊपरी होंठ पर, नासिका के ठीक नीचे, फिल्ट्रम के शीर्ष पर, जैसा कि वे विपश्यना पाठ्यक्रम में सिखाते हैं]।

यहां एक भिक्षु आराम की मुद्रा में बैठता है और अपनी आंखें बंद कर लेता है और अंडाकार आकार के नथुने के किनारों पर आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से अपना दृढ़ ध्यान केंद्रित करता है और समग्र रूप से नथुने के किनारों पर आंतरिक दृष्टि की स्थिति को बनाए रखते हुए नथुने के किनारों पर वायु के स्पर्श को दृढ़ता से देखता है, और जैसे ही कंपन दिखाई देने लगते हैं, तब वह विपश्यना बॉडी स्कैन करना शुरू कर देता है, आंतरिक दृष्टि को सिर के ऊपर से नीचे पैरों तक और उलटा ले जाता है, शरीर के हर हिस्से को कवर करता है, कुछ सेकंड के भीतर तेजी से आगे बढ़ता है, शरीर के किसी भी हिस्से पर सेकंड के लिए भी नहीं रुकता है, वह शरीर पर कई बार तेजी से आगे बढ़ते हुए वस्तुनिष्ठ अवलोकन करना जारी रखता है, कुछ सेकंड के भीतर शरीर के हर हिस्से को कवर करता है

.

जब सूक्ष्म कंपन अवलोकन सक्रिय होता है और कोई विपश्यना बॉडी स्कैन करता है, तो वे सभी शारीरिक अंग जहाँ वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू किया गया था, जब संवेदनाएँ या गुण उत्पन्न होते हैं, तो वे तुरंत कंपन में विलीन हो जाते हैं और वहाँ से तरंग या कुछ भी नहीं, जैसे ही उनके उठने पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन उन पर लागू होता है। जो लोग गहन सूक्ष्म कंपन अवलोकन करते हैं, उनके लिए शरीर एक झाग की तरह महसूस होने लगता है जहाँ से बुलबुले के रूप में संवेदनाएँ उत्पन्न होती हैं (कंपन जो साबुन के झाग से उठने वाले बुलबुले की तरह महसूस होते हैं)

.

जब तक मैं "सूक्ष्म कंपन अवलोकन के साथ विपश्यना बॉडी स्कैन" के पीछे के आध्यात्मिक विज्ञान को समझ पाया, तब तक मुझे टिनिटस हो गया था और मैं आगे शोध करने में सक्षम नहीं था। साथ ही, मैंने कंपन के संबंध में एक मानसिक अशुद्धि विकसित कर ली थी क्योंकि सूक्ष्म अवलोकन तकनीकों का प्रदर्शन करते समय प्रकृति में वस्तुनिष्ठ नहीं होने के कारण वे प्रकट हो गए थे। क्या होता है कि जब आप वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू नहीं करते हैं और ऊपरी होंठ पर स्पष्ट रूप से कंपन की अपेक्षा करना शुरू करते हैं, तो मन आगे बढ़ता है और उन्हें आपके लिए अशुद्धता या संखारा के रूप में बनाता है जैसा कि हम विपश्यना में कहते हैं।

इसीलिए, "सूक्ष्म कंपन अवलोकन" करते समय व्यक्ति को विश्लेषण, इरादा [कंपन शुरू करने का], किसी भी प्रकार की उम्मीद [कि कंपन मुझे ठीक कर देगा] छोड़ देना चाहिए अन्यथा "सूक्ष्म कंपन अवलोकन" के संबंध में मानसिक दोषों के प्रकट होने का खतरा है।

.

अब, हाल ही में जब मैंने लम्बे समय तक अनापान श्वास ध्यान और सूक्ष्म कंपन अवलोकन दोनों को छोड़ दिया, तो मैं इस मानसिक मलिनता से छुटकारा पाने में सक्षम हो गया, हालांकि चूंकि मेरे अंदर अभी भी निष्क्रिय टिनिटस है, इसलिए अब मैं ऊपरी होंठ पर हल्का कंपन शुरू होते ही सूक्ष्म कंपन अवलोकन करता हूँ और यह शरीर के अंगों पर उठने वाली संवेदनाओं को खत्म करने के लिए पर्याप्त है।

.

अब जो होगा वह यह है कि जो लोग ऊपरी होंठ की परतों पर कंपन दिखाई देने के बाद 15-30 मिनट तक विपश्यना शरीर स्कैन करके दैनिक आधार पर सूक्ष्म कंपन अवलोकन बनाए रखते हैं, वे नींद के दौरान, "पूरे शरीर में कंपन के प्रवाह की भावना से गुजरते हुए" जागेंगे, और एक बार जब साधक इस अवस्था में शरीर को पाकर जाग जाएगा, तो वह 20-30 सेकंड के लिए प्रत्येक शरीर के अंग का वस्तुनिष्ठ अवलोकन करेगा, समग्र वस्तुनिष्ठ अवलोकन को बनाए रखते हुए 20-30 सेकंड के लिए चेहरे के साथ सिर का निरीक्षण करेगा, समग्र वस्तुनिष्ठ अवलोकन को बनाए रखते हुए 20-30 सेकंड के लिए पूरे धड़, सामने और पीछे का निरीक्षण करेगा, समग्र वस्तुनिष्ठ अवलोकन को बनाए रखते हुए 20-30 सेकंड के लिए दोनों पैरों का समग्र रूप से निरीक्षण करेगा, ऊपर से नीचे की ओर बढ़ेगा और कुछ बार पीछे की ओर जाएगा और फिर रुक जाएगा।

कंपन का प्रवाह अधिकतर नींद के दौरान या जब शरीर शिथिल होता है, महसूस किया जाता है और ऐसा होना सही भी है, क्योंकि इस प्रकार का कंपन प्रवाह तब देखा जा सकता है जब मन शांत हो और प्रकृति का नियम कंपन के इस प्रवाह को शरीर में केवल उन चरणों के दौरान लाता है जब 5-इंद्रिय माध्यम वश में होते हैं, और तब सभी को इनका वस्तुनिष्ठ रूप से, समता के साथ पृथक होकर कुछ मिनटों तक निरीक्षण करना होता है, और फिर उन्हें छोड़ देना होता है क्योंकि कंपन लंबे समय तक प्रवाहित होते रहते हैं, लेकिन हम इस तरह के समग्र वस्तुनिष्ठ अवलोकन के 3-5 मिनट के बाद इसे समाप्त कर देंगे।

.

इस दौरान सभी विकार [वातानुकूलित चेतनाएँ] हजारों वातानुकूलित चेतनाओं के लिए उनके कष्टों से शुद्ध हो जाती हैं क्योंकि वे कंपन के रूप में प्रवाहित होती हैं

और उस अवस्था के दौरान उनका वस्तुनिष्ठ अवलोकन करने से वे तेजी से विलीन हो जाते हैं, और साथ ही दैनिक सूक्ष्म कंपन अवलोकन बनाए रखने से शरीर की संवेदनाएं उत्पन्न होते ही विलीन हो जाती हैं, और जैसे ही उन पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू होता है, वे समाप्त हो जाते हैं।

.

इस प्रकार, माइग्रेन के लिए, जैसे ही यह शुरू होता है, व्यक्ति वस्तुनिष्ठ अवलोकन करता है, और तुरंत ही वह देखता है कि सारा दर्द कंपन में परिवर्तित हो गया और फिर कुछ नहीं रहा, क्योंकि व्यक्ति वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखता है।

.

पी.एस.:

/*

अब, बुद्ध ने पाया कि संवेदनाएँ मन [सूक्ष्म शरीर यानी मानसिक विषय-वस्तु] और पदार्थ [स्थूल शरीर] दोनों को ओवरलैप करती हैं। एक बार संवेदनाएँ हल हो जाने पर, मन और पदार्थ दोनों हल हो जाते हैं। चलिए और आगे बढ़ते हैं, मेरी आत्म-साक्षात्कार प्रक्रिया के दौरान, यह पता चला कि "चेतना मन और साक्षी-निराकार रूप यानी जागरूकता दोनों को ओवरलैप करती है", और यह मस्तिष्क द्वारा मध्यस्थता की जाती है। मन में जो कुछ भी होता है, शरीर में उसके अनुरूप संवेदनाएँ होती हैं। इस प्रकार, मन और पदार्थ संवेदना यानी गुण द्वारा जुड़े हुए हैं, और बुद्ध के अनुसार, यदि संवेदनाएँ हल हो जाती हैं, तो मन भी हल हो जाता है। और, हम संवेदनाओं को कैसे हल करते हैं भिक्षु? वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समभाव या कोई प्रतिक्रिया न करके, संवेदनाएँ तटस्थ हो जाती हैं। जिस प्रकार संवेदनाएं मन और पदार्थ-शरीर के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं, उसी प्रकार चेतना भी मस्तिष्क के माध्यम से मन अर्थात सूक्ष्म शरीर और जागरूकता अर्थात साक्षी-रूप के क्षेत्र को ओवरलैप करती है।

.

प्रत्येक चेतना अनुभव गुणों का एक संयोजन है या विपश्यना में हम उन्हें संवेदनाएँ कहते हैं। गुण एक विशिष्ट चेतना से जुड़े अनुभव हैं। एक विशिष्ट चेतना में कई गुण या कई संवेदनाएँ हो सकती हैं। संवेदनाएँ "रासायनिक संकेत या न्यूरोट्रांसमीटर" हैं जो एक विशिष्ट चेतना अनुभव के कारण उत्पन्न होते हैं।

* /

+ + + + + +

चेतना बनाम भौतिकवाद बनाम मानसिक अवस्थाएँ - जुलाई-3-2024
+ + + + + + + + # सुनील दूडिया #चेतना #आध्यात्मिकविज्ञानडिकोडेड

/*

संसार कुछ भी नहीं, बल्कि एक मानसिक अवस्था है, यह एक सत्य कथन है, जब बात जागरूकता अर्थात साक्षी रूप अर्थात आत्मा की आती है, लेकिन भौतिक संसार में विद्यमान भौतिक शरीर, भौतिक रूप अर्थात शरीर से निकलने वाले इन्द्रिय आधारों के माध्यम से मानसिक अवस्थाओं को और विस्तारित करते हैं।

* /

भिक्षुओ,

चेतना दोनों तरह से काम करती है, यह पदार्थ का निर्माण कर सकती है, और साथ ही, यह भौतिक रूप यानी पदार्थ के इन्द्रिय आधार के माध्यम से मानसिक अवस्थाओं का निर्माण या विस्तार कर सकती है। इस प्रकार, हालाँकि पदार्थ को शुरू में आपूर्ति की गई चेतनाओं द्वारा बनाया गया था, फिर भी, उस विशिष्ट पदार्थ के लिए मानसिक अवस्थाएँ पदार्थ यानी शरीर से आने वाले इन्द्रिय आधारों और इन्द्रिय छापों के माध्यम से विस्तारित होती हैं।

.

यदि कोई साक्षी-रूप अर्थात् आत्मा के दृष्टिकोण से बात करे, जिसने हजारों या लाखों वर्षों में अपने अनेक रूपों के माध्यम से अनेक भौतिक रूप अर्थात् शरीर प्राप्त किए हैं, तो हाँ, समस्त चेतना का डेटा कुछ और नहीं बल्कि आत्मा अर्थात् साक्षी-रूप के अनेक रूपों के माध्यम से संचित मानसिक अवस्था है, लेकिन पुनः संचित की गई अनेक मानसिक अवस्थाओं की जड़ें, साक्षी-रूप अर्थात् आत्मा के हजारों या लाखों रूपों के माध्यम से अर्जित भौतिक-रूपों या शरीरों या इन्द्रिय आधारों में हैं।

.

इसलिए, यदि हम इस बात पर जोर देते हैं कि साक्षी-रूप एक मानसिक अवस्था के अलावा और कुछ नहीं है, तो हाँ, यह एक सही कथन है क्योंकि साक्षी-रूप केवल एक निराकार आत्मा है जिसमें (जागरूकता, संचित बुद्धि (गुण), संचित चेतना या मानसिक अवस्थाएँ (पिछले जन्म), और अहं चेतना यानी चेतनाएँ जो वर्तमान अवतार या अर्जित शरीर से संबंधित हैं)

.

इसीलिए, यद्यपि मानसिक अवस्था साक्षी-रूप के लिए एक सच्चा कथन है, भौतिक-रूप या भौतिक जगत के अस्तित्व को नकारा नहीं जा सकता, क्योंकि यद्यपि प्रारंभिक डेटा चेतनाओं से आया है, मानसिक अवस्था के विस्तार की जड़ें अर्जित भौतिक-रूप या इन्द्रिय आधारों में हैं।

.

अतः यदि हम मुर्गी और अंडे का उदाहरण लें तो कौन पहले आया?हम कहेंगे, कि मुर्गी के लिए प्रारंभिक चेतना ब्रह्मांड द्वारा प्रदान की गई थी, और फिर "अंडे" ने बाद की मुर्गियों का निर्माण किया, मुर्गी के लिए मानसिक अवस्थाएं शरीर या मुर्गी के शरीर के इंद्रिय आधारों के माध्यम से विस्तार कर रही हैं।

.

निष्कर्ष:

संसार कुछ भी नहीं, बल्कि एक मानसिक अवस्था है, यह एक सत्य कथन है, जब बात जागरूकता अर्थात साक्षी रूप अर्थात आत्मा की आती है, लेकिन भौतिक संसार में विद्यमान भौतिक शरीर, भौतिक रूप अर्थात शरीर से निकलने वाले इन्द्रिय आधारों के माध्यम से मानसिक अवस्थाओं को और विस्तारित करते हैं।

+ + + + +

मेरा अपना शेर की दहाड़ - जुलाई-4-2024

+ +

/*

https://sunildudia.quora.com/ {मेरे सभी ब्लॉग पर क्लिक करें]

https://wordpress.com/posts/sunild1204.wordpress.com

https://www.linkedin.com/in/sunildudia/

https://www.facebook.com/sunildudia

* /

भिक्षुओ,

मैं अपने प्रथम विपश्यना शिविर (26 जुलाई 2017) के बाद से ही 'आत्म-साक्षात्कार' की यात्रा पर हूँ, और प्रथम शिविर के दौरान ही, मैंने इस शिविर का महत्व उस तरह से समझा, जैसा अब तक कोई नहीं समझ पाया था।

निःशुल्क वेबसाइटों [PARIYATTI] से विभिन्न बुद्ध पुस्तकों को डाउनलोड करने और उन्हें समझने तथा अपने स्वयं के मुद्दों को हल करने के लिए उन्हें लागू करने के बाद, मुझे समझ में आया कि इस पद्धति को चरण-दर-चरण तरीके से सभी को सूचित किया जा सकता है ताकि कोई तार्किक या न्यूनतम तार्किक दृष्टिकोण वाले लोग भी इससे लाभान्वित हो सकें।

.

अब तक, बुद्ध की शिक्षाओं को सभी को समझाया गया था और उन्हें दैनिक जीवन में लागू करने के लिए साधकों पर छोड़ दिया गया था, इस प्रकार, विभिन्न बौद्धिक स्तरों के आधार पर साधक तकनीकों से लाभ प्राप्त कर सकते हैं या नहीं भी कर सकते हैं और फिर एक मुद्दा है अशुद्धियों का, जिससे साधक के पास 'कोई निकास नहीं' हो सकता है यदि उन्हें पता नहीं है कि इन अशुद्धियों को दूर करने के लिए धम्म शिक्षाओं को कैसे लागू किया जाए। जब साधक अपने व्यावहारिक जीवन में धम्म की शिक्षाओं को लागू करना शुरू करते हैं, तो अशुद्धियाँ उनके लिए आम घटनाएँ होती हैं, लेकिन अगर उन्हें यह नहीं बताया जाता है कि इन पर कैसे काबू पाया जाए, तो कुछ साधक खुद ही धम्म शिक्षाओं के गलत व्यावहारिक उपयोग से संबंधित मानसिक समस्याएँ विकसित कर सकते हैं। कुछ मामलों में मैं खुद अशुद्धियों के चरम रूपों से गुज़रा हूँ।

धम्म तकनीकों को लागू करते समय, ताकि जब मैं इन्हें पूर्ण समझ और आत्म अनुभव के बाद लिखूं, तो कोई भी उस विशिष्ट शिक्षा के लिए समान अशुद्धियों से न गुजरे।

.

मैंने 2018 में ही धम्म शिक्षाओं का अपना संस्करण लिखने की प्रतिज्ञा की और 5 वर्षों तक 24/7 आत्म-साक्षात्कार प्रक्रिया के बाद, जहाँ मैं दैनिक आधार पर मन-शरीर-घटना का अवलोकन करता रहा हूँ, मैं समझने में आसान और निब्बान की प्रत्यक्ष विधि के साथ सामने आने में सक्षम हुआ हूँ, क्योंकि लेखन मेरे द्वारा लिखे गए पोस्टों के आधार पर मेरी समझ की प्रगति को दर्शाता है, जैसे ही ज्ञान पूरी तरह से मेरे अपने व्यावहारिक अनुभव पर आधारित होता है और कुछ अन्य मामलों में, अनुमान के आधार पर होता है जो कि मेरी तार्किक समझ पर आधारित होता है।

.

अपनी लिखित शिक्षाओं के आधार पर मैं अपने 'क्वोरा', 'वर्डप्रेस' और 'पीडीएफ फाइल लिंक्स' और लिंक्डइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से इंटरनेट पर स्वतंत्र रूप से साझा करना जारी रखता हूं, ताकि हर कोई इनसे लाभान्वित हो सके:

मेरे पीडीएफ और वर्डप्रेस संस्करण, जिन्हें मैंने इंटरनेट पोस्टिंग में साझा किया है, को न केवल विभिन्न वैज्ञानिकों द्वारा चुना गया है जो चेतना को समझने की कोशिश कर रहे हैं, बल्कि भिक्षुओं, साइकेडेलिक्स, आध्यात्मिक विज्ञान पुस्तक लेखकों, विभिन्न प्लेटफार्मों (यूट्यूब) पर आध्यात्मिक विज्ञान पॉडकास्ट चैनलों आदि द्वारा भी चुना गया है।

.

इससे पहले किसी ने भी चेतनाओं को उस तरह से नहीं समझाया था जैसा मैंने अपने लेखन में प्रस्तुत किया है, और मैंने व्यावहारिक रूप से चेतनाओं को एक गणितीय सूत्र के रूप में प्रस्तुत किया है, जिसका उपयोग विभिन्न चेतनाओं को लागू करने के लिए किया जा सकता है जब उनके व्यवहार आदि को समझने की कोशिश की जाती है। हां, सूत्र पहले से ही उपलब्ध था और आध्यात्मिक विज्ञान के सबसे महान शिक्षक बुद्ध द्वारा सिखाया गया था, लेकिन कोई भी नहीं जानता था कि दैनिक जीवन में सामना की जाने वाली विभिन्न चेतनाओं की दिन-प्रतिदिन की समझ में इन सूत्रों को कैसे लागू किया जाए।

.

मैं एक तरह से प्रसन्न हूं कि, मैंने धम्म की शिक्षाओं के क्षेत्र में, जिस तरह से विभिन्न भिक्षुओं द्वारा धम्म की शिक्षा दी जाएगी, व्यावहारिक रूप से पूरे विश्व में भूचाल ला दिया है, और मेरी शिक्षाएं पूरे विश्व तक पहुंच गई हैं और विश्व ने उनका उपयोग उस तरह से करना शुरू कर दिया है जिस तरह से धम्म की शिक्षा दी जानी चाहिए थी, ठीक उसी तरह जैसे बुद्ध ने उन्हें सिखाया था।हाँ,मेरे सॉफ्टवेयर कैरियर के कारण, जो पूरी तरह से विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण पर आधारित है, मैं धम्म की दार्शनिक शिक्षाओं को विश्लेषणात्मक तरीकों से परिवर्तित करने में सक्षम रहा हूँ और इससे पूरे दार्शनिक क्षेत्र में बड़ा परिवर्तन आया है, और भिक्षु और वैज्ञानिक और अन्य उपयोगकर्ता अब मेरी शिक्षाओं के माध्यम से सिखाए गए इन तरीकों का उपयोग करेंगे।

.

आत्म-साक्षात्कार प्रक्रिया के माध्यम से मुझे जो ज्ञान प्राप्त हो रहा था, वह इतना महत्वपूर्ण था कि मैं चाहता था कि यह तुरंत दुनिया भर में फैल जाए, और इसलिए मेरा पहला विचार इसे भिक्षुओं तक ले जाने का था क्योंकि वे अपनी विभिन्न शिक्षाओं के माध्यम से इस जानकारी को फैलाने के लिए सही लोग हैं, लेकिन बाद में मैंने पाया कि मेरी शिक्षाओं को दुनिया भर के विभिन्न वैज्ञानिकों (आईआईटी और अन्य) द्वारा भी अपनाया गया था क्योंकि वे चेतना को समझने की कोशिश कर रहे थे।

.

एक दुखद बात यह है कि मेरी शिक्षाओं को लेते समय और उनका उपयोग करते समय कोई भी मेरा नाम नहीं लेता है, चाहे चेतना पर किताबें लिखना हो, या अन्य भिक्षुओं को धम्म की शिक्षाएं सिखाना हो जिस तरह से मैंने उन्हें स्थापित किया है, या जब वे वैज्ञानिक अनुसंधान के लिए चेतना की मेरी सीख का उपयोग करते हैं, फिर भी मैं परिणाम से बहुत खुश हूं, क्योंकि ये हैं
मैं ऐसे प्रतिष्ठित लोगों का आभारी हूँ, जिनकी बदौलत मेरी शिक्षाएं दुनिया भर में आग की तरह फैल रही हैं और यही मेरा प्राथमिक लक्ष्य था जब मैंने अपनी शिक्षाओं के पीडीएफ और वर्डप्रेस संस्करणों को लिंक्डइन प्लेटफॉर्म सहित विभिन्न इंटरनेट प्लेटफार्मों पर डाला।

.

मैं उन सभी का धन्यवाद करता हूँ जिन्होंने आध्यात्मिक विज्ञान और आध्यात्मिक विज्ञान, चिकित्सा विज्ञान और धम्म विपश्यना शिक्षाओं से संबंधित विभिन्न समझ के लिए चेतना का उपयोग करने के तरीके पर मेरी पीडीएफ और अन्य लिंक साझा की हैं और इसे दुनिया भर में उस गति से फैलाना संभव बनाया है जिसकी मैंने कभी उम्मीद नहीं की थी। हालाँकि मुझे इस अनुचित दुनिया के काम करने के तरीकों का एक संदर्भ भी नहीं मिलता है, लेकिन फिर भी विश्लेषणात्मक तरीके से धम्म शिक्षा को फैलाने का उद्देश्य अच्छी तरह से पूरा हुआ है और मेरी विश्लेषणात्मक धम्म शिक्षाएँ दुनिया भर के लोगों को लाभान्वित कर रही हैं, जिससे मुझे बहुत खुशी मिलती है।

+ + + + + + + + + + +

दोनों नथुनों के अंडाकार आकार के नाक के सिरे/सीमाओं पर सांस/सूक्ष्म कंपन का अवलोकन - जुलाई-8-2024 [शरीर की संवेदनाओं (दर्द, खुजली, आदि) को कैसे दूर करें?]

+ + + + + + + + + + + +

साधकों को सबसे पहले विपश्यना केंद्रों के शिक्षकों से आनापान श्वास अवलोकन सीखना चाहिए। सूक्ष्म अवलोकन तीसरे दिन से 10 दिनों के विपश्यना पाठ्यक्रम में सिखाया जाता है। मैं केवल सूक्ष्म अवलोकन विधि के पीछे तर्क प्रदान करने का प्रयास कर रहा हूँ, कि सूक्ष्म अवलोकन विधि संवेदनाओं को भंग करने में मदद करती है और वे कंपन में विघटित हो जाती हैं और तब कुछ नहीं रह जाती जब साधक नाक की नोक या ऊपरी होंठ पर कंपन दिखाई देने के बाद दैनिक "बॉडी स्कैन" का अभ्यास करके अपने शरीर को सूक्ष्म अवलोकन मोड में सक्रिय रखता है। इस विधि को आम लोगों द्वारा तब तक नहीं आजमाया जाना चाहिए जब तक कि उन्होंने 10-दिवसीय विपश्यना पाठ्यक्रम में भाग लेकर शिक्षकों से इसे नहीं सीखा हो।

.

महत्वपूर्ण नोट: सूक्ष्म अवलोकन प्रक्रिया का पालन करते समय;

कोई अपेक्षा न रखें, सभी इरादों को रोक दें, पूरी प्रक्रिया का अनुसरण खाली मन से करें जो पूरी प्रक्रिया के बारे में विश्लेषण, विचार या राय नहीं बनाता है, बल्कि इस प्रक्रिया से कुछ भी अपेक्षा या इरादा किए बिना केवल नासिका के किनारे पर सांस का निरीक्षण करता है।

ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि नाक के किनारों पर हवा को देखने के संबंध में अशुद्धियों को बनने से रोका जा सके और आपको यह उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि कंपन नाक की नोक पर दिखाई देंगे। वे अपने आप दिखाई देंगे, लेकिन अगर आप उन्हें प्रक्रिया के हिस्से के रूप में उम्मीद करना शुरू करते हैं, तो आप कृत्रिम कंपन या अशुद्धि पैदा कर सकते हैं। अशुद्धियाँ दिखने की स्थिति में प्रक्रिया को रोकें और कुछ दिनों के लिए अनुलोम विलोम प्राणायाम पर स्विच करें।

/*

नासिका के किनारों या ऊपरी होठों पर कंपन की अपेक्षा न करें, या कंपन के आने पर खुश न हों, हर समय वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन बनाए रखें।

.

जब आप अस्थिर महसूस करते हैं, या किसी चीज़ को पकड़ने के लिए थोड़े समय के लिए किसी सहारे की ज़रूरत होती है, तो तुरंत मंत्र जाप (कुछ बार हरे कृष्ण का जाप करें) पर स्विच करें, या आंतरिक दृष्टि या मन की आँखों से, बस गर्दन से लेकर पैरों तक शरीर को स्कैन करना शुरू करें, और कुछ बार बिना रुके तेज़ी से आगे बढ़ें, शरीर के किसी भी हिस्से पर एक सेकंड के लिए भी न रुकें। प्रभावित शरीर के हिस्से के भीतर चलते समय, सुनिश्चित करें कि आप कहीं भी रुकें नहीं, बस अपनी आंतरिक दृष्टि को प्रभावित शरीर के हिस्से के भीतर घुमाते रहें।

.

संक्षेप में, आपको 'श्वास लेने और छोड़ने वाली हवा के उस भाग का निरीक्षण करना है जो नासिका के अंडाकार आकार की सीमाओं पर गिरता है या उन्हें छूता है।

* /

.

सूक्ष्म श्वास अवलोकन तैयारी नोट:

आँखें बंद करके आराम से बैठें, सूक्ष्म कंपन का अवलोकन करते समय अपनी आँखें बंद रखें।

एक या दो मिनट के लिए जागरूकता या अंधेरे शून्यता पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए अपना समय निकालें।

अब, अपनी आंतरिक दृष्टि को बाहर से सांस के प्रवेश पर नाक के अंडाकार आकार के किनारों पर केंद्रित करें।

बंद आँखों से दोनों अंडाकार नथुने की सीमाओं पर समग्र रूप से ध्यान केंद्रित करते हुए, अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आँखों से दोनों अंडाकार नथुने की सीमाओं को समग्र रूप से बंद करें। यदि मन की आँख या आंतरिक दृष्टि नथुने की सीमाओं पर दृढ़ता से स्थापित है (आप दोनों नथुनों की एक ही अंडाकार सीमा के रूप में कल्पना की गई दोनों अंडाकार सीमाओं को स्पष्ट रूप से देख पा रहे हैं), यहाँ एक भिक्षु, एक आराम की स्थिति में बैठता है और अपनी आँखें बंद कर लेता है और आंतरिक दृष्टि या मन की आँखों के माध्यम से अंडाकार नथुने की सीमाओं पर अपना दृढ़ ध्यान बनाए रखता है और नथुने की सीमाओं पर हवा के स्पर्श को समग्र रूप से देखता है, आंतरिक दृष्टि की स्थिति को नथुने की सीमाओं पर कसकर बैठा हुआ बनाए रखता है।

सांस का निरीक्षण इस प्रकार करना शुरू करें:

===

सूक्ष्म श्वास अवलोकन चरण नोट्स:

शुरू

सूक्ष्म श्वास अवलोकन, महत्वपूर्ण नोट:बंद आँखों से दोनों अंडाकार नथुने की सीमाओं पर समग्र रूप से ध्यान केंद्रित करते हुए, अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आँख से दोनों अंडाकार नथुने की सीमाओं को समग्र रूप से लॉक करें, यहाँ एक भिक्षु आराम की स्थिति में बैठता है और अपनी आँखें बंद कर लेता है और आंतरिक दृष्टि या मन की आँख के माध्यम से अंडाकार नथुने की सीमाओं पर अपना दृढ़ ध्यान बनाए रखता है और समग्र रूप से नथुने की सीमाओं पर हवा के स्पर्श को देखता है और आंतरिक दृष्टि की स्थिति को नथुने की सीमाओं पर कसकर बैठा हुआ बनाए रखता है। कुछ मिनटों के लिए प्रारंभ के दौरान, जैसे ही साँस अंदर ली गई हवा नथुने की सीमाओं को छूती है, आप "राधे" का जाप कर सकते हैं और जैसे ही साँस छोड़ी गई हवा ठीक नथुने की सीमाओं से वापस आती है, 'राधे' का जाप कर सकते हैं। थोड़ी देर बाद जाप रोक दिया जा सकता है, आपकी आंतरिक दृष्टि या मन की आंख को सांस अंदर लेने और वैकल्पिक रूप से सांस बाहर छोड़ने के दौरान नाक के किनारों पर समग्र रूप से वायु के वास्तविक स्पर्श को देखना/देखना चाहिए।

.

आरी और लकड़ी के उदाहरण का उपयोग करते हुए, जहाँ लकड़ी पर आरी का स्पर्श/घर्षण देखा जाता है, जहाँ भी आरी लकड़ी से मिलती है या संपर्क बनाती है,

समग्र रूप से, जब साँस अंदर आती है तो साँस द्वारा ली गई हवा दोनों अंडाकार नासिका के किनारों को छूती है या संपर्क बनाती है, तथा आंतरिक दृष्टि को नासिका के किनारों पर दृढ़ता से केंद्रित रखते हुए, साँस द्वारा ली गई हवा के स्पर्श का निरीक्षण करें।

इसी प्रकार, वैकल्पिक रूप से, समग्र रूप से, बाहर छोड़ी गई हवा का निरीक्षण करें क्योंकि जब सांस बाहर जाती है तो बाहर छोड़ी गई हवा दोनों अंडाकार नथुने की सीमाओं को छूती है या संपर्क बनाती है, आंतरिक दृष्टि को नथुने की सीमाओं पर दृढ़ता से केंद्रित रखें

सुनिश्चित करें कि आप सांस लेते समय वायु को नाक के किनारों पर ठीक से देखें जब वह अंदर आती है और बाहर जाती है, इस प्रक्रिया के दौरान कभी भी अपनी आंतरिक दृष्टि को नाक के किनारों से दूर न ले जाएं

यहां SAW और वुड का उदाहरण इस्तेमाल किया गया है, क्योंकि अंदर ली गई हवा और बाहर छोड़ी गई हवा, दोनों को समग्र रूप से नासिका के किनारों पर देखा जाता है।संक्षेप में, आपको 'श्वास लेने और छोड़ने वाली हवा के उस भाग का निरीक्षण करना है जो नासिका के अंडाकार आकार की सीमाओं पर गिरता है या उन्हें छूता है।

.

जब नासिका के किनारों पर इस तरह से सांस को देखा जाता है, तो व्यक्ति नासिका के किनारों पर कंपन को सक्रिय होते हुए देखता है, और जैसे ही नासिका के किनारों पर कंपन महसूस होता है, आप अगले 5-10 मिनट के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन शुरू कर सकते हैं, सेकंड के भीतर तेज़ी से आगे बढ़ते हुए, आंतरिक दृष्टि या मन की नज़र को ऊपर सिर से नीचे पैर तक ले जाएँ और कई बार उलटें, यह सुनिश्चित करते हुए कि "शरीर के किसी भी अंग पर एक सेकंड के लिए भी रुकें नहीं", लेकिन साथ ही साथ हर सेकंड के भीतर शरीर के हर अंग पर आंतरिक दृष्टि को तेज़ी से घुमाएँ। सूक्ष्म अवलोकन समाप्त होने से पहले, इस प्रक्रिया को कम से कम 2-3 बार, शुरुआत से, हर 3-5 मिनट में दोहराएँ।

प्रत्येक 5-10 मिनट में उपरोक्त चरणों को कुछ बार दोहराएं और रुक जाएं।

.

परिणाम: {सूक्ष्म अवलोकन का यह सक्रियण यह सुनिश्चित करने के लिए किया जाता है कि जैसे ही वस्तुनिष्ठ अवलोकन उन पर लागू होता है, शरीर की संवेदनाएं तुरंत समाप्त हो जाती हैं}

.
सूक्ष्म अवलोकन चरणों को प्रतिदिन कुछ बार (3-4 बार) दोहराएँ, इससे यह सुनिश्चित होगा कि शरीर पर सूक्ष्म कंपन मोड सक्रिय है जो शरीर की संवेदनाओं को उत्पन्न होते ही भंग करने के लिए आवश्यक है और जैसे ही कोई उन पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू करता है, वे तुरंत कंपन में परिवर्तित हो जाते हैं और वे भंग हो जाते हैं या कम हो जाते हैं या शांत हो जाते हैं। वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू करते समय, मन की आँखों या आंतरिक दृष्टि के माध्यम से प्रभावित शरीर के हिस्से पर 10-20 सेकंड के लिए संवेदनाओं को लॉक करें और दर्द, खुजली आदि जैसी शारीरिक संवेदनाओं को भंग करने के लिए वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू करें।

++++++++++++++++++

QUALIA, चेतना, Sense_Inputs अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष में एकत्रित/अनुभव किए जाते हैं - जुलाई-8-2024
// क्या अहंकार चेतना शरीर का स्थान चिन्ह धारण करती है?
++++++++++
अब तक एकत्रित चेतना और जागरूकता मॉडल की समझ के आधार पर निम्नलिखित धारणा बनाई जा रही है;

/*

अहंकार_चेतना उर्फ मन (एन्ट्रापी), अस्तित्व मॉडल उर्फ आत्मा जो मन-शरीर घटना को निर्देशित/संचालित करती है, और स्थूल शरीर (पृथ्वी के 5 तत्व)।

.

भिक्षुओ,

यद्यपि जागरूकता (स्क्रीन) वह डैशबोर्ड है जहाँ अहं-चेतना अर्थात् मन को प्रकाशित या प्रदर्शित किया जाता है, फिर भी, चेतना का पूरा बंडल (स्क्रीन) एक ऐसा डैशबोर्ड है जहाँ अहं-चेतना अर्थात् मन को प्रकाशित या प्रदर्शित किया जाता है, तथापि, चेतना का पूरा बंडल एक ऐसा डैशबोर्ड है जहाँ चेतना का पूरा बंडल प्रदर्शित होता है। "अस्तित्व मॉडल"वह है जो मन-शरीर-घटना को निर्देशित/संचालित करता है।

अस्तित्व मॉडल को आंतरिक दृष्टि उर्फ जागरूकता उर्फ डैशबोर्ड, संचित बुद्धि (गुण), संचित साक्षी चेतना और अहं चेतना के रूप में परिभाषित किया गया है जो अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष और संपूर्ण ब्रह्मांड में मौजूद हैं।चेतना डेटा हैभौतिक रूप के मस्तिष्क अर्थात शरीर के माध्यम से ब्रोकर के रूप में अद्यतन किया जाता है।

.

इसका अर्थ यह है कि अहंकार-चेतना आपकी एन्ट्रॉपी है जिसके माध्यम से आत्मा उर्फ "अस्तित्व मॉडल" शरीर को चलाता या निर्देशित करता है, जहां भौतिक-रूप का मस्तिष्क अस्तित्व मॉडल और मन-शरीर घटना के बीच मध्यस्थ (चेतना डेटा अद्यतन) के रूप में कार्य करता है।

* /
.
.

भिक्षु;
12 आश्रित कड़ियों के नियम के अनुसार, रूप (भौतिक या स्पर्शनीय/तार्किक वस्तु) के साथ इन्द्रिय-आधारों का प्रत्येक संपर्क सबसे पहले चेतना में परिवर्तित होता है, और शुरुआत में यह चेतना बिना किसी शर्त के होती है। इस प्रकार, प्रत्येक इन्द्रिय अनुभव अनुभव के लाइव रिले के अलावा और कुछ नहीं है, जिसे भौतिक रूप-शरीर के इन्द्रिय आधारों के माध्यम से एकत्र किया जा रहा है। चेतनाएँ हर उस घटना के लिए बनाई जाती हैं जिसका अनुभव व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में करता है। इस प्रकार, एक घटना में कई पत्तियों वाली चेतना हो सकती है जो (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, इच्छाधारी कार्य) के रिकॉर्ड के अलावा और कुछ नहीं हैं।

.
अब,स्वयं के 5 तत्व (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, इच्छापूर्ण कार्य और चेतनाएँ) स्वयं के तत्वों का वह क्रम है जिसमें चेतनाएँ मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाने के बाद पहचानी जाती हैं। 12 आश्रित कड़ियों के अनुसार स्वयं के प्रत्येक तत्व के लिए एक एकल पत्ता बनाया जाता है, और चेतना द्वारा उत्पन्न अनुभव के पैटर्न के आधार पर कई ऐसे पत्ते बनाए जाते हैं। इस प्रकार उत्पन्न पहला पत्ता हमेशा बिना शर्त चेतनाएँ होती हैं, जो किसी विशिष्ट घटना के लिए केवल रूप के साथ संपर्क का उल्लेख करती हैं। एक पत्ता (रूप, भावनाएँ, धारणाएँ, इच्छापूर्ण कार्य) = एकपत्ता

.
भिक्षुओ,अस्तित्व मॉडल-अस्तित्व को इस प्रकार परिभाषित किया गया है, आंतरिक दृष्टि उर्फ जागरूकता उर्फ डैशबोर्ड, संचित बुद्धि (गुण), संचित साक्षी चेतना

और अहंकार-चेतना हमारे अस्तित्व के चार तत्व हैं जो अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष में विद्यमान हैं।

.
अहंकार_चेतना =(भौतिक-रूप-चेतनाओं उर्फ शरीर_चेतनाओं) का गैर_स्व रूप + अहंकार भौतिक-रूप के जीवन चक्र के दौरान इंद्रिय आधारों के माध्यम से एकत्रित मानसिक अवस्थाओं की गैर-स्व_चेतनाएँ।

.
भौतिक शरीर समय और स्थान से बंधा हुआ है।
.
अब ऐसा लगता है कि हमारा भौतिक शरीर अहंकार चेतना का प्रक्षेपण है और जिस तरह से पृथ्वी की स्थिति अक्षांश और देशांतर के रूप में बताई जाती है, उसी तरह से प्रत्येक प्रकट अहंकार चेतना पत्ती शरीर के उस हिस्से की सटीक स्थिति को दर्शाती है जहाँ अहंकार चेतना भौतिक-रूप शरीर, तंत्रिका तंतुओं, चेतना और तंत्रिका कोशिकाओं द्वारा कसकर परिपथित संवेदनाओं के रूप में रासायनिक कार्य के रूप में प्रकट हो सकती है। और, इसे नीचे दिए गए संदर्भ के साथ स्थापित किया जा सकता है:->

.
एक उदाहरण में, जहां भौतिक रूप अर्थात् शरीर, इंद्रिय आधार (आंख) के माध्यम से एक रूप के साथ संपर्क बनाता है, न्यूरॉन्स को उस रूप के संबंध में चेतना के अस्तित्व को खोजने के लिए सक्रिय किया जाता है, जिसने आंख के साथ संपर्क बनाया है।
अब, यदि संपर्क चेतना मिल जाती है, तो यह संपर्क चेतना जागृत होती है और मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, ताकि इसके पिछले अभिव्यक्ति अनुक्रम के आधार पर आगे की इच्छापूर्ण क्रियाएं पूरी की जा सकें।

.
अब, हमारे दैनिक जीवन में इस खोज की गति को देखते हुए, संभावना है कि यह खोज प्रक्रिया अनंत समय और अनंत स्थान में की जा रही है, अहंकार चेतना डेटा को देखकर जो जागरूकता स्तर पर उपलब्ध है और केवल इस अहंकार चेतना की प्रतिक्रिया के बाद जो रूप के साथ संपर्क का परिणाम था, शरीर के अंग के स्थान पर आगे का रासायनिक कार्य बनाया जाता है, और उस स्थिति में जहां शरीर का हिस्सा चोटिल या क्षतिग्रस्त हुआ था, विशिष्ट शरीर के अंग स्थानों पर विशिष्ट अहंकार चेतना की प्रतिक्रिया से संबंधित रासायनिक कार्य लागू किया जाता है, और उस स्थिति में जहां यह अहंकार चेतना हैनया, 'एक नया तंत्रिका तंतु'इसका उपयोग उस रासायनिक कार्य को लागू करने के लिए किया जा सकता है जो फॉर्म के संपर्क के कारण बनाई गई इस विशिष्ट अहंकार चेतना के खिलाफ प्रतिक्रिया का परिणाम था

.
हम पहले से ही जानते हैं कि मन (सूक्ष्म शरीर या अहंकार चेतना) में जो कुछ भी होता है, वह प्रभावित शरीर के अंगों पर संगत संवेदना/गुण या रासायनिक कार्य करता है। और हम यह भी जानते हैं कि जब हम घटना या नए अनुभवों पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू करते हैं, तो उसके बाद बनने वाले रासायनिक कार्य दुख का कारण नहीं बनते, यानी वे तटस्थ गुणों या संवेदनाओं के साथ बनाए जाते हैं जो दुख का कारण नहीं बनते।

.

ऐसा इसलिए है क्योंकि जब हम वर्तमान क्षण में नए अनुभव के कारण प्रकट हुई अहं-चेतना पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू करते हैं, तो उसके बाद होने वाला रासायनिक कार्य

शरीर पर लागू होने वाला रासायनिक कार्य दुख का कारण नहीं बनता है, क्योंकि रासायनिक कार्य केवल वर्तमान क्षण में प्रकट हुई विशिष्ट अहं-चेतना पर हमारी प्रतिक्रिया के बाद ही निर्मित होता है।

.
इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि भौतिक रूप अर्थात शरीर मानसिक अवस्थाओं अर्थात अहंकार-चेतनाओं का प्रत्यक्ष प्रक्षेपण है, क्योंकि प्रत्येक अहंकार-चेतना सर्वप्रथम जागरूकता आधारित अस्तित्व मॉडल के अनंत समय और अनंत स्थान स्तर पर अभिव्यक्त होती है, और वहां से भौतिक रूप शरीर पर रासायनिक कार्य लागू किया जाता है ताकि यह स्थापित किया जा सके कि 'आत्मा अर्थात भौतिक रूप' और 'अनात्मा अर्थात सूक्ष्म शरीर', दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं, इस अर्थ में कि 'आत्मा अर्थात भौतिक रूप', भौतिक रूप के जन्म से लेकर आज तक के जीवन चक्र तक एकत्रित अनात्मा अहंकार-चेतनाओं अर्थात अहंकार-चेतनाओं की मानसिक अवस्थाओं की एक भौतिक अभिव्यक्ति है।

.

निष्कर्ष:

जिस गति से हम विचार करते हैं, अहं-चेतनाओं का निर्माण करते हैं, गुणों का अनुभव करते हैं, उसे देखते हुए, यह बहुत संभव लगता है कि घटना और उसके बाद अहं-चेतनाओं का निर्माण या निर्माण सबसे पहले हमारे अस्तित्व मॉडल के अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र में होता है और प्रत्येक ऐसी अहं-चेतना भौतिक-रूप स्थान समय टिकट को वहन करती है, जहां यह अहं-चेतना शरीर पर लागू होती है, और यह कि हमारे शरीर मानसिक अवस्थाओं का प्रत्यक्ष प्रक्षेपण हैं, अर्थात अहं-चेतनाएं जो भौतिक-रूप के जीवन चक्र में अब तक संचित हुई हैं।

++++++++++

चेतना का मेटा-अनुभूति //हम पिछले जीवन की चेतना / स्वप्न बनाम भौतिक रूप जीवन को क्यों नहीं देख सकते? जुलाई-14-2024

+++++++++

/*

भिक्षु;
.
"यह संसार एक भ्रम है",यह केवल WITNESS_FORM/SOUL/Existense_Model के स्तर पर ही सत्य है, लेकिन हर चर्चा में इसके बारे में लापरवाही से बात करने से बचना चाहिए क्योंकि ऐसे लोग हैं जो यह सोचकर गुमराह हो सकते हैं कि 'अगर यह दुनिया अवास्तविक है तो इसे खत्म क्यों न किया जाए या नैतिक दृष्टि से इसके बारे में क्यों चिंता की जाए?, आदि आदि', कुछ लोगों ने यह मानकर आत्महत्या कर ली है कि यह दुनिया अवास्तविक है और इसलिए इसे जीने में समय बर्बाद क्यों करें। और फिर कट्टरपंथी जिहादी भी हैं जो अवास्तविक दुनिया के सिद्धांत के आधार पर खुद को उड़ा लेने के लिए गुमराह हो सकते हैं।

.

हमें आम लोगों के संदर्भ में सोचना होगा, जो आध्यात्मिक रूप से बहुत समझदार या बौद्धिक नहीं हैं, ताकि वे इस बात का वास्तविक अर्थ समझ सकें कि संसार अवास्तविक क्यों है, और इस प्रकार अवास्तविक संसार के इस संदर्भ का दुरुपयोग या गलत समझे जाने का अधिक खतरा/संभावना है, और इसलिए हमें प्रत्येक प्रवचन में इस वाक्य को बार-बार दोहराने से बचना चाहिए।

.
मैं दुनिया को अवास्तविक मानूंगा यदि अवतार अनुभव की दुनिया में रहते हुए गुणों का कोई अनुभव न हो। यदि साक्षी-रूप अर्थात आत्मा ने जो अवतार प्राप्त किया है, उसे पानी में उबालकर मार दिया जाए, तो क्या आप प्राप्त करने वाली इकाई अर्थात आत्मा के रूप में क्रूर मृत्यु के दर्द को महसूस नहीं करेंगे? मैं सहमत हूँ कि शरीर की मृत्यु के बाद, आत्मा को मुक्त कर दिया जाता है और उसे यह महसूस कराया जाता है कि उसने जो अनुभव किया वह केवल एक अवतार अनुभव था, फिर भी, प्राप्त अवतार जीवन चक्र का अनुभव दुख से भरा था और अवतार द्वारा झेली गई हर पीड़ा और पीड़ा को साक्षी-रूप अर्थात आत्मा द्वारा महसूस किया गया था, इसलिए भले ही अनुभव एक मिथक हो, फिर भी शरीर प्राप्त करने का खेल खतरनाक है और आत्मा के लिए बहुत पीड़ादायक है, और इसलिए आत्मा को आत्मज्ञान और आत्म-साक्षात्कार प्रक्रिया के माध्यम से इस बुरे खेल से बाहर निकलने का रास्ता खोजना होगा।

.
इसलिए मैं आप सभी भिक्षुओं से अनुरोध करता हूं कि इसका प्रयोग न करें।"जगत मिथ्या"हर प्रवचन में इतनी शिथिलता से।"ब्रह्म सत्य"हालांकि इसका इस्तेमाल हर प्रवचन में किया जा सकता है, अन्यथा भिक्षुओं को स्पष्ट रूप से समझाना होगा कि इसका संदर्भ क्या हैजगत मिथ्यायह केवल आत्मा पर लागू होता है, भौतिक रूप अर्थात् इस शरीर पर नहीं।

* /

/*

भिक्षुओ, मैं देख रहा हूँ कि स्वप्न के उदाहरण की तुलना हमारे भौतिक जीवन के उदाहरण से की जा रही है और दोनों ही भ्रम हैं, यहाँ मैं इस बात पर बल देना चाहूँगा कि स्वप्न गहरी नींद की अवस्था के दौरान मस्तिष्क की विचार प्रक्रिया का परिणाम है [स्वप्न और कुछ नहीं बल्कि मस्तिष्क की नींद की अवस्था में विचार प्रक्रिया है], और जो हम स्वप्न में देखते हैं वह सिर्फ एनिमेटेड छवियां हैं, और, भले ही हमें स्वप्न अनुक्रम के अंदर चोट लगे, लेकिन स्वैच्छिक कार्य भौतिक रूप द्वारा किए जाते हैं न कि स्वप्न अवतार द्वारा, जैसा कि स्वप्न अनुक्रम में होता है।

इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि गहरी नींद की अवस्था के दौरान, 5-इंद्रियाँ शांत हो जाती हैं, मस्तिष्क अनंत समय और अनंत स्थान के साक्षी-रूप के दायरे में विचार प्रक्रिया के माध्यम से एक स्वप्न क्रम बनाता है, और, यह हमारा साक्षी-रूप ही है जो अनंत समय और अनंत स्थान के दायरे में स्वप्न का अनुभव करता है, और स्वप्न क्रम की प्रतिक्रिया में स्वैच्छिक कार्य हमेशा भौतिक-रूप या हमारे शरीर द्वारा किए जाते हैं। जैसे ही स्वप्न समाप्त होता है, हम भौतिक-शरीर के दायरे में वापस आ जाते हैं (स्थान और समय की बाधाएँ फिर से स्थापित हो जाती हैं)।

और भिक्षुओ, यदि भौतिक जीवन एक भ्रम था, तो साक्षी रूप अर्थात आत्मा को शरीर प्राप्त करने और भौतिक रूप अर्थात शरीर की मृत्यु तक अनुभव को जीने की कोई आवश्यकता नहीं थी। साक्षी रूप को अपनी इच्छा से खेल समाप्त करने की अनुमति दी गई होगी और भौतिक रूप की मृत्यु तक प्रतीक्षा नहीं करनी होगी। साक्षी रूप को पसीना बहाने और अर्जित भौतिक शरीर की मृत्यु तक कर्तव्यों का पालन करने के लिए बनाया जा रहा है और यह वास्तव में है

साक्षी के लिए यह एक कष्टसाध्य अस्तित्व है और यह भ्रम नहीं हो सकता जैसा कि बताया जा रहा है।

* /

.

और भिक्षुओ, -

क्या चेतनाओं में समय और स्थान की कोई सीमा होती है?

जवाब है नहीं-

चेतना समय और स्थान की बाध्यता में काम करती है जब इन्द्रिय आधार वश में नहीं होते या पूरी तरह सक्रिय होते हैं। हमारे पास अहंकार चेतना (शरीर के वर्तमान जन्म चक्र में संचित चेतना) और साक्षी स्वरूप चेतना (पिछले जीवन में संचित चेतना) हैं और वे हमारे अस्तित्व मॉडल के अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र में संग्रहीत हैं।

चेतना एक स्वायत्त इकाई है,जो SENSE आधारित दायरे या अनंत समय और स्थान दायरे के आधार पर स्वयं निष्पादित होता है। इस प्रकार, मेटा-कॉग्निशन
चेतना का है<u>नहीं</u> समय और स्थान विवश.

उदाहरण के लिए, हालांकि स्वप्न अनुक्रम एक अनंत समय और स्थान क्षेत्र में निष्पादित किया जाता है, लेकिन इच्छापूर्ण कार्य की गति की जागरूकता इस बात पर निर्भर करती है कि क्या 5-इंद्रिय आधार वश में हैं (इसलिए अनंत समय और स्थान क्षेत्र) या 5-इंद्रिय आधार सक्रिय हैं (समय और स्थान क्षेत्र)।

उदाहरण पर विचार करें, जहां गहरी नींद के दौरान एक स्वप्न अनुक्रम के जवाब में, हम चिल्लाते हैं और अनुभव की गई आवाज़ धीमी गति की लगती है, क्योंकि स्वप्न अनुक्रम अनंत क्षेत्र में है, चिल्लाने की स्वैच्छिक क्रिया इंद्रिय-आधारित है, लेकिन यह चिल्लाने की स्वैच्छिक क्रिया अनंत क्षेत्र में अनुभव करने के लिए की जा रही है क्योंकि स्वप्न का अनंत क्षेत्र सक्रिय है और वह अनंत क्षेत्र इंद्रिय-आधार के समय और स्थान क्षेत्र को ओवरराइड करता है। यदि हम जागे हुए होते तो वही चिल्लाहट समय और स्थान क्षेत्र के साथ तालमेल में होती।

* /

भिक्षु;

.

क्या हम ब्रह्म अर्थात् "अस्तित्व, चेतना और आनंद" तक पहुंचने की प्रक्रिया जानते हैं?

आत्म-साक्षात्कार की यात्रा के दौरान, हमने उस तक पहुंचने का मार्ग खोज लियाब्रह्मअर्थात् अस्तित्व, चेतना और आनंद, मन-शरीर की घटना से परे जाने और सभी रूपों में भौतिक प्रकृति को त्याग कर सभी बद्ध चेतनाओं को शुद्ध करने की प्रक्रिया द्वारा।

.

और भिक्षुओ,क्या हम जानते हैं कि जागरूकता अर्थात अस्तित्व मॉडल ही भौतिक-रूप-मन-शरीर परिघटना को संचालित करता है?

हां, अपने अस्तित्व को मन-शरीर के साथ न जोड़कर (मैं मन नहीं हूं, मैं शरीर नहीं हूं), तथा चेतना के पैटर्न को समझकर जो जागरूकता में प्रतिबिम्बित होते हैं, हम अंततः अपने अस्तित्व मॉडल के जागरूकता तत्व को जानने/उस तक पहुंचने में सक्षम हुए।

.

भिक्षु;क्या हम जानते थे कि अहंकार चेतना भी अस्तित्व में है?

हां, हमारे अस्तित्व मॉडल तत्वों के ज्ञान/अनुमान से, हमने अहं-चेतना को जागरूकता के अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र के हिस्से के रूप में खोजा है, जहां वर्तमान भौतिक रूप यानी शरीर के जीवन चक्र की सभी संचित चेतनाएं संग्रहित की जा रही हैं।

.

उसी प्रकार भिक्षुओ, हमारे पास भी विद्यमान चेतना तक पहुंचने के लिए एक तंत्र मौजूद है और हम पहले से ही जानते हैं कि बुद्ध अपने पिछले जीवन के विवरण को देखने में सक्षम थे।

जैसे ही हमने पथ की खोज कीब्राह्मण [अस्तित्व, चेतना और आनंद], हमने अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र में जागरूकता और अस्तित्व मॉडल की खोज की और जिस तरह हमने जागरूकता मॉडल के हिस्से के रूप में अहंकार चेतना की खोज की, उसी तरह, भिक्षुओ, हम पिछले जीवन की चेतनाओं का निरीक्षण करने के लिए पथ/तंत्र को जानने/खोजने में सक्षम होंगे।

++++++++++++

"संसार एक भ्रम है", यह बात केवल WITNESS_FORM/SOUL/
Existense_Model के स्तर पर ही सत्य है - जुलाई-14-2024
=========

/*

भिक्षु;

.

"यह संसार एक भ्रम है",यह केवल WITNESS_FORM/SOUL/Existense_Model के स्तर पर ही सत्य है, लेकिन हर चर्चा में इसके बारे में लापरवाही से बात करने से बचना चाहिए क्योंकि ऐसे लोग हैं जो यह सोचकर गुमराह हो सकते हैं कि 'अगर यह दुनिया अवास्तविक है तो इसे खत्म क्यों न किया जाए या नैतिक दृष्टि से इसके बारे में क्यों चिंता की जाए?, आदि आदि', कुछ लोगों ने यह मानकर आत्महत्या कर ली है कि यह दुनिया अवास्तविक है और इसलिए इसे जीने में समय बर्बाद क्यों करें। और फिर कट्टरपंथी जिहादी भी हैं जो अवास्तविक दुनिया के सिद्धांत के आधार पर खुद को उड़ा लेने के लिए गुमराह हो सकते हैं।

.

हमें आम लोगों के संदर्भ में सोचना होगा, जो आध्यात्मिक रूप से बहुत समझदार या बौद्धिक नहीं हैं, ताकि वे इस बात का वास्तविक अर्थ समझ सकें कि संसार अवास्तविक क्यों है, और इस प्रकार अवास्तविक संसार के इस संदर्भ का दुरुपयोग या गलत समझे जाने का अधिक खतरा/संभावना है, और इसलिए हमें प्रत्येक प्रवचन में इस वाक्य को बार-बार दोहराने से बचना चाहिए।

.

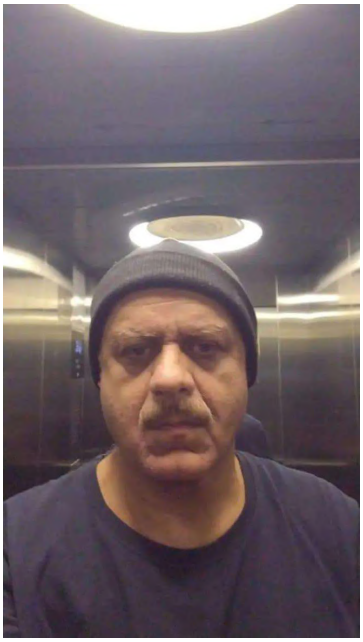
मैं दुनिया को अवास्तविक मानूंगा यदि अवतार अनुभव की दुनिया में रहते हुए गुणों का कोई अनुभव न हो। यदि साक्षी-रूप अर्थात आत्मा ने जो अवतार प्राप्त किया है, उसे पानी में उबालकर मार दिया जाए, तो क्या आप प्राप्त करने वाली इकाई अर्थात आत्मा के रूप में क्रूर मृत्यु के दर्द को महसूस नहीं करेंगे? मैं सहमत हूँ कि शरीर की मृत्यु के बाद, आत्मा को मुक्त कर दिया जाता है और उसे यह महसूस कराया जाता है कि उसने जो अनुभव किया वह केवल एक अवतार अनुभव था, फिर भी, प्राप्त अवतार जीवन चक्र का अनुभव दुख से भरा था और अवतार द्वारा झेली गई हर पीड़ा और पीड़ा को साक्षी-रूप अर्थात आत्मा द्वारा महसूस किया गया था, इसलिए भले ही अनुभव एक मिथक हो, फिर भी शरीर प्राप्त करने का खेल खतरनाक है और आत्मा के लिए बहुत पीड़ादायक है, और इसलिए आत्मा को आत्मज्ञान और आत्म-साक्षात्कार प्रक्रिया के माध्यम से इस बुरे खेल से बाहर निकलने का रास्ता खोजना होगा।

.

इसलिए मैं आप सभी भिक्षुओं से अनुरोध करता हूं कि इसका प्रयोग न करें।"जगत मिथ्या"हर प्रवचन में इतनी शिथिलता से।"ब्रह्म सत्य"हालांकि इसका इस्तेमाल हर प्रवचन में किया जा सकता है, अन्यथा भिक्षुओं को स्पष्ट रूप से समझाना होगा कि इसका संदर्भ क्या हैजगत मिथ्यायह केवल आत्मा पर लागू होता है, भौतिक रूप अर्थात् इस शरीर पर नहीं।

* /

+ + + + + + + + + + + + +



+ + + + + +

धम्म साधना के दौरान अपवित्रता और लंगर - जुलाई-17-2024

+ + + + + + + +

भिक्षुओ,

अशुद्धियाँ वे चेतनाएँ हैं जो किसी भी रूप में चिंता, भय या किसी भी अन्य प्रकार की घृणा से प्रभावित होती हैं।

.

उदाहरण के लिए, दर्द का अवलोकन करते समय, मन के निर्देशानुसार आंतरिक दृष्टि को एक दर्द स्थान से दूसरे दर्द स्थान पर ले जाते समय, यदि किसी भी समय मन की आंख या आंतरिक दृष्टि के माध्यम से दर्द के अवलोकन के दौरान, यदि कोई अस्थिर हो जाता है और वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता से विचलित हो जाता है, तो वह दर्द स्थान के संबंध में अपवित्रता पैदा कर देगा।

.

आत्म-साक्षात्कार और माइंडफुलनेस का अभ्यास करते समय, साधकों में विकार उत्पन्न होने की संभावना रहती है, क्योंकि इन अभ्यासों के दौरान कुछ समय या कुछ सेकंड के लिए हम अस्थिर हो जाते हैं, और हर बार जब आप धम्म अभ्यास के दौरान अस्थिर होते हैं, तो आप विकार उत्पन्न कर लेते हैं।

.

इसलिए लंगर का उपयोग करना धम्म अभ्यास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। विपश्यना में हमें सांस को लंगर के रूप में देखने के लिए कहा जाता है जैसे ही हमें लगता है कि हम अस्थिर हो गए हैं, हालांकि मुझे ऐसे समय में 'हरे कृष्ण' या 'राधे राधे' जैसे मंत्रों का जाप करना बहुत आसान लगता है। उदाहरण के लिए, जब मैं अस्थिर महसूस करता हूं और धम्म अभ्यास के किसी भी समय वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता को लागू करने में सक्षम नहीं होता हूं, तो मैं तुरंत कुछ सेकंड के लिए मंत्रों का जाप करने लगता हूं, और जब मैं स्थिर महसूस करता हूं, तो मैं मंत्रों के साथ या बिना मंत्रों के, कभी-कभी मंत्रों के साथ अपना धम्म अभ्यास जारी रखता हूं।

.

उदाहरण के लिए, जब मैं इनसाइट मेडिटेशन या विपश्यना बॉडी स्कैन कर रहा होता हूं, यदि मुझे अस्थिरता महसूस होती है, तो मैं सबसे पहले 'हरे कृष्ण' का जाप करता हूं और फिर शरीर के अंग को स्कैन करता हूं और ऐसा तब तक करता हूं जब तक मुझे ऐसा महसूस न हो कि अस्थिरता दूर हो गई है।

.

इसलिए भिक्षुओ, धम्म अभ्यास के दौरान नाचोरों का उपयोग करना सीखो, ताकि धम्म अभ्यास के दौरान अशुद्धियाँ उत्पन्न न हों।

+ + + +

सूक्ष्म कंपन के साथ विपश्यना बॉडी स्कैन पर अधिक जानकारी [प्रयोग प्रगति पर है-ड्राफ्ट संस्करण] - जुलाई-19-2024 [ड्राफ्ट संस्करण- प्रयोग पूरा होने में 6 सप्ताह लगते हैं]

+ + + + + + + + + +

भिक्षु;

/* अगस्त-5-2024 प्रारंभ

1 पंक्ति में आनापान ध्यान:

.

आँखें बंद करके, आराम से बैठें, आंतरिक दृष्टि को नासिका के नीचे, फिल्ट्रम के शीर्ष पर केंद्रित/स्थिर रखें, और यदि आंतरिक दृष्टि शरीर के अन्य भागों पर विक्षेपित होती है, तो नासिका के ठीक नीचे फिल्ट्रम के शीर्ष पर होने वाली घटनाओं का अवलोकन करना शुरू करें। ध्यान सत्र के दौरान वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखें। ध्यान के दौरान फिल्ट्रम पर दिखाई देने वाले कंपन या अन्य घटनाओं पर न्यूनतम ध्यान बनाए रखें, इरादा आंतरिक दृष्टि को फिल्ट्रम के शीर्ष पर बैठाए रखना है।

* / अगस्त-5-2024 अंत

.

/*प्रारंभ जुलाई-31-2024

लकड़ी पर आरी का उदाहरण सामान्यतः यह समझाने के लिए दिया जाता है कि किस प्रकार व्यक्ति को आंतरिक दृष्टि को लकड़ी पर स्थापित करना चाहिए, जहां आंतरिक दृष्टि आरी है और ध्यान का विषय लकड़ी है, लेकिन इस व्याख्या का दुष्प्रभाव यह है कि व्यक्ति सांस लेने और छोड़ने के साथ लकड़ी पर आरी की प्रक्रिया को बांधने की कोशिश करता है, और इसके परिणामस्वरूप सांस के पैटर्न के संबंध में अशुद्धता होती है और गले के अंदर जलन महसूस हो सकती है।

इसके बजाय जो आवश्यक है वह यह है कि आंतरिक दृष्टि को लकड़ी पर दृढ़ता से बैठे रहने दें और लकड़ी पर उन सभी स्थानों को समग्र रूप से देखें जहां देखा ने अपना प्रभाव डाला है, अर्थात, प्राथमिक उद्देश्य आंतरिक दृष्टि को ध्यान की वस्तु पर दृढ़ता से बैठे रहने देना है और फिर, न्यूनतम ध्यान के साथ, कोई ध्यान की वस्तु पर हो रही घटनाओं को देख सकता है या नहीं भी देख सकता है और जब आंतरिक दृष्टि ध्यान की वस्तु से ध्यान को कहीं और ले जाने की कोशिश करती है, तो कंपन या हवा के स्पर्श जैसी घटनाओं को समग्र रूप से देखना या केवल ध्यान की वस्तु को स्कैन करना महत्वपूर्ण हो जाता है ताकि आंतरिक दृष्टि का दृढ़ ध्यान हमेशा ध्यान की वस्तु पर स्थापित हो सके।

.

अनापान ध्यान सांस के बारे में नहीं है। यह ध्यान की वस्तु पर बैठे रहने के बारे में है, साथ ही ध्यान की वस्तु पर होने वाली घटनाओं को देखते हुए हर समय वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता कारकों को बनाए रखना है। ध्यान को सांस के साथ संरेखित करना एक अपवित्रता है।

.

2- ध्यान की वस्तुएं: स्थान ए- नथुने की सीमाएं (बाहर से) स्थान बी- ऊपरी होंठ का शीर्ष (फिल्ट्रम)नाक के ठीक नीचे

.

ध्यान की वस्तु पर ध्यान करते समय: स्थान ए - नासिका सीमाएं (बाहर से)

5-10 मिनट के लिए आंतरिक दृष्टि या मन को स्थान A - नासिका सीमा (बाहर से) पर दृढ़ता से बैठने दें। प्राथमिक उद्देश्य आंतरिक दृष्टि को स्थान-A पर दृढ़ता से बैठाए रखना है और ध्यान के दौरान कभी भी, यदि कोई महसूस करता है कि आंतरिक दृष्टि का ध्यान स्थान-A से हट रहा है, तो उसे स्थान-A पर होने वाली घटनाओं का निरीक्षण करना शुरू करना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि किसी भी कीमत पर आंतरिक दृष्टि को स्थान-A से दूर न ले जाया जाए। न्यूनतम अवलोकन स्थान-A से शुरू किया जाना चाहिए ताकि आंतरिक दृष्टि शरीर पर अन्य गतिविधियों पर ध्यान न दे। यदि कंपन शुरू होते हैं, तो बस स्थान-A पर संपर्क स्थानों का निरीक्षण करें जहां कंपन स्थान-A पर हर जगह संपर्क बना रहे हैं, या आप ध्यान के दौरान कंपन को अनदेखा कर सकते हैं।

ध्यान के दौरान किसी भी समय कंपन का अनुभव करें। जब भी ध्यान के दौरान अस्थिरता महसूस हो तो 'हरे कृष्ण' मंत्र का सहारा लें।

.

ध्यान की वस्तु पर ध्यान करते समय: स्थान बी - ऊपरी होंठ के ऊपर (फिल्ट्रम)नाक के ठीक नीचे

5-10 मिनट के लिए आंतरिक दृष्टि या मन को स्थान बी- ऊपरी होंठ (फिल्ट्रम) पर दृढ़ता से बैठने दें। प्राथमिक उद्देश्य आंतरिक दृष्टि को स्थान-बी पर दृढ़ता से बैठाए रखना है और ध्यान के दौरान किसी भी समय, यदि कोई महसूस करता है कि आंतरिक दृष्टि का ध्यान स्थान-बी से हट रहा है, तो उसे स्थान-बी पर हो रही घटनाओं का अवलोकन करना शुरू कर देना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि किसी भी कीमत पर आंतरिक दृष्टि को स्थान-बी से दूर न किया जाए। न्यूनतम अवलोकन स्थान-बी से शुरू किया जाना चाहिए ताकि आंतरिक दृष्टि शरीर पर अन्य गतिविधियों पर ध्यान न जाए। यदि कंपन शुरू हो जाते हैं, तो बस स्थान-बी पर संपर्क स्थानों का निरीक्षण करें जहां कंपन स्थान-बी पर हर जगह संपर्क बना रहे हैं, या आप ध्यान के दौरान कंपन को अनदेखा कर सकते हैं। ध्यान के किसी भी समय कंपन के प्रति जुनून या घृणा पैदा न करें

.

.

.

ध्यान की वस्तु पर कंपन शुरू होने के बाद, विपश्यना बॉडी स्कैन 'सिर से नीचे और पीछे' करना शुरू करें, कई बार, सेकंड के भीतर शरीर पर आंतरिक दृष्टि को तेज़ी से घुमाते हुए, किसी भी स्थान पर एक सेकंड के लिए भी न रुकें। आपको शरीर के सभी हिस्सों में हर जगह को कवर करना चाहिए, और ज़िगज़ैग या सर्कल पोज़िशन में न घूमें/स्कैन करें, हमेशा ऊपर से नीचे और पीछे की ओर लंबवत और सीधी पोज़िशन में स्कैन करें।

.

इस प्रकार, स्थान-ए पर 5-10 मिनट ध्यान करें, उसके बाद स्थान-बी पर 5-10 मिनट, और जैसे ही कंपन दिखाई दें, 5-10 मिनट के लिए शरीर को स्कैन करना शुरू करें< पूरी प्रक्रिया को फिर से कुछ बार दोहराएं और रोक दें। कभी-कभी नींद के दौरान आप शरीर भर में संवेदनाओं के प्रवाह को खोजने के लिए जाग सकते हैं जो आपने पहले किए गए गहन शरीर स्कैन के कारण किया है। बस शरीर के हिस्से को समग्र रूप से देखें (सिर, उसके बाद धड़, उसके बाद दोनों पैर, उसके बाद दोनों हाथ) और वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव बनाए रखते हुए 5-10 सेकंड के लिए संवेदनाओं के प्रवाह को समग्र रूप से देखें। थोड़ी देर बाद प्रवाह को अनदेखा करें और न्यूनतम ध्यान का उपयोग करके इसे अपने आप बहने दें। अवलोकन के दौरान किसी भी समय अस्थिर महसूस होने पर 'हरे कृष्ण' मंत्र का लंगर प्रयोग करें।

* /समाप्ति जुलाई-31-2024

/* जुलाई-30-2024- प्रारंभ

आनापान ध्यान श्वास अवलोकन के बारे में नहीं है।यह ध्यान की वस्तु पर आंतरिक दृष्टि को दृढ़ता से बैठाने के बारे में है (ए-नासिका सीमाएं/नाक द्वार, बी-नाक के ठीक नीचे फिल्ट्रम के शीर्ष पर छोटा क्षेत्र, सी-नाक के ठीक नीचे फिल्ट्रम/ऊपरी होंठ/फिल्ट्रम का शीर्ष), ध्यान की वस्तु पर होने वाली घटनाओं का अवलोकन करना, हवा के स्पर्श जैसी विशेषताओं का अवलोकन करना या वैकल्पिक रूप से, प्रत्येक सांस के पीछे की ओर गति के दौरान ध्यान की वस्तु को स्कैन करना, और जब कंपन फिल्ट्रम के शीर्ष पर प्रकट होने लगे, तो हर कुछ मिनट के बाद 5-10 मिनट के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन करें, हर कुछ मिनट में आनापान और बॉडी स्कैन के बीच बारी-बारी से, दिन में कई बार दोहराएं। अधिक विशेष रूप से, प्रत्येक आन्नप के बाद और ऊपरी होठों पर बाद में कंपन उठने के बाद बॉडी स्कैन के दौरान प्रभावित शरीर के हिस्से को ढक दिया जाएगा।

.

सारांश: बस इतना करना है कि आंतरिक दृष्टि को "स्थिर" स्थान पर दृढ़ता से बैठाना है।ध्यान की वस्तु"ऊपर सूचीबद्ध किए गए संकेतों को देखें और उन पर हो रही घटनाओं का निरीक्षण करें/ या वैकल्पिक रूप से, सांस के पीछे की ओर जाने के दौरान आंतरिक दृष्टि से उन्हें स्कैन करें, और जब कंपन दिखाई देने लगे, तो शरीर स्कैन करें {कभी भी सांस लेते हुए हवा का निरीक्षण न करें]।

.

आनापान ध्यान की वस्तुओं की सूची:

ए-नाक की सीमाएं/नाक के दरवाजे (घटना के लिए नाक की सीमाओं को स्कैन करें)

बी - नासिका के ठीक नीचे फिल्ट्रम के शीर्ष पर छोटा क्षेत्र (निरीक्षण के लिए चुने गए छोटे क्षेत्र में सांस को अंदर और बाहर लेते हुए देखें, आंतरिक दृष्टि को वहीं पर दृढ़ता से स्थापित करें)

सी-सम्पूर्ण ऊपरी होठ/फिल्ट्रम (अनुभवी साधक जिन्होंने पहले से ही मन और विचार प्रक्रिया पर विजय प्राप्त कर ली है, और उन्हें तुरंत वश में करने में सक्षम हैं, वे सीधे यहां से शुरू करें)

.

कदम:- शुरू करें {सांस की हवा को कभी भी न देखें]

चेतावनी: ध्यान के विषय पर होने वाले कंपनों या घटनाओं के प्रति राग/द्वेष उत्पन्न न करें, उन्हें न्यूनतम ध्यान से देखें, जैसे आप चलते या ड्राइव करते समय पास से गुजरती कारों, पास से गुजरते पेड़ों या पास से गुजरती इमारतों को देखते हैं।

.

ध्यान के दौरान किसी भी समय, यदि आप अस्थिर हो जाएं, तो कुछ सेकंड या एक मिनट के लिए शरीर में सांस के प्रवाह को महसूस करें, या प्रत्येक शारीरिक स्कैन से पहले या आनापान के दौरान कुछ सेकंड के लिए 'हरे कृष्ण' का जाप करें, जब तक कि आप पुनः स्थिर न हो जाएं।

.

1-आंतरिक दृष्टि/मन की आंख को ध्यान के विषय (ए, बी या सी) पर केंद्रित करें

.

2-आंतरिक दृष्टि को दृढ़ता से स्थापित करते हुए, ध्यान की वस्तु पर होने वाली घटनाओं (हवा का स्पर्श, कंपन आदि) को न्यूनतम ध्यान के साथ देखना जारी रखें।

.

3-प्राथमिक ध्यान आंतरिक दृष्टि को ध्यान के विषय पर दृढ़ता से स्थापित करने पर होगा

.

4-ध्यान के विषय पर होने वाली घटनाओं के अवलोकन पर गौण या न्यूनतम ध्यान दिया जाता है, और जैसे ही ऊपरी होठों पर कंपन दिखाई देते हैं, व्यक्ति शरीर को स्कैन करने पर स्विच कर सकता है।

या फिर ध्यान की वस्तु को मन की आंखों या आंतरिक दृष्टि से स्कैन करें, हर "सांस की पीछे की ओर गति/केवल सांस अंदर लेने की गति के दौरान"। [सांस को न देखें]

.

5-जब ऊपरी होठों पर कहीं भी कंपन दिखाई देने लगे, तो हर कुछ मिनट के बाद 5-10 मिनट विपश्यना बॉडी स्कैन करें, हर कुछ मिनट में आनापान और बॉडी स्कैन के बीच बारी-बारी से, दिन में कई बार दोहराएँ [हर बार 5-10 मिनट]। अधिक विशेष रूप से, ऊपरी होठों पर हर आणापान और उसके बाद होने वाले कंपन के बाद बॉडी स्कैन के दौरान प्रभावित शरीर के हिस्से को ढक कर रखना चाहिए।

.

चरण:- अंत

/* जुलाई-30-2024- समाप्त

.

/*प्रारंभ जुलाई-28-2024

सूक्ष्म कंपन ध्यान के लिए तैयारी:

जिस तरह, 'कार चलाना सीखते समय', किसी को 'पहले कदम के रूप में ब्रेक लगाना सीखना चाहिए' ताकि दुर्घटना न हो, उसी तरह, भिक्षुओं, जब वे धम्म अभ्यास करते हैं, तो उन्हें सबसे पहले यह सीखना चाहिए कि 'अपवित्रता कैसे न पैदा करें'। धम्म अभ्यास में लिप्त होने पर, हम कुछ समय में अस्थिर हो जाते हैं, और

चूंकि हम आत्म-जांच से निपट रहे हैं, इसलिए इस बात की पूरी संभावना है कि हम विशिष्ट अवलोकनों के संबंध में अशुद्धियाँ या वातानुकूलित चेतनाएँ निर्मित कर सकते हैं, जो अस्थिर मन की स्थिति के कारण विफल हो जाती हैं और इसलिए हर बार जब कोई अस्थिर महसूस करता है, तो कुछ चीजें हैं जो एक साधक कर सकता है, जैसा कि नीचे बताया गया है: -

1) जब तक वह पुनः स्थिर महसूस न करे तब तक कुछ समय के लिए धम्म अभ्यास रोक दें।

2) या सांस को एक लंगर की तरह उपयोग करें, कुछ सेकंड (5-10 सेकंड) के लिए शरीर में सांस के प्रवाह का निरीक्षण करें

3) या मंत्रोच्चार को एक एंकर के रूप में उपयोग करें, एक साधक तुरंत मंत्रोच्चार करना शुरू कर देता है जब उसे अस्थिर मन की उत्पत्ति का पता चलता है जो वर्तमान क्षण में किए जा रहे अवलोकन या आत्म-जांच के संबंध में अपवित्रता पैदा कर सकता है। उदाहरण के लिए, जब मैं संवेदनाओं के अवलोकन के दौरान अस्थिर महसूस करता हूं, तो मैं तुरंत शब्दों का जाप करना शुरू कर देता हूं, और मैं मंत्रोच्चार शब्द कहता हूं और तब तक देखता हूं जब तक कि मन फिर से स्थिर नहीं हो जाता।

.

इसलिए भिक्षुओ, जो बुद्ध द्वारा सिखाई गई धम्म साधनाओं का उपयोग करके आत्म-जांच की तैयारी कर रहे हैं, उन्हें सबसे पहले यह सीखना चाहिए कि लंगर (श्वास या मंत्रोच्चार) का उपयोग कैसे किया जाए और इसके लिए, जो लोग विपश्यना पाठ्यक्रम और उसके बाद आत्म-जांच में शामिल होना चाहते हैं, उन्हें मंत्रोच्चार की तकनीकों से अवगत होना चाहिए। इस्कॉन हरे कृष्ण में, हमें हरे कृष्ण मंत्र जप का प्रशिक्षण दिया जाता है, और कोई भी व्यक्ति YouTube पर जाकर 'मंत्रोच्चार कैसे करें' सीखने के लिए कुछ वीडियो प्राप्त कर सकता है या कोई व्यक्ति मंत्रोच्चार पर मेरे पिछले ब्लॉग पोस्ट देख सकता है। चलते समय, सोते समय या किसी भी समय जब आप खाली हों, कम से कम एक घंटे तक मंत्रोच्चार अवश्य करना चाहिए, मंत्रोच्चार कुछ मिनटों से लेकर एक घंटे तक किया जा सकता है और केवल 8-12 सप्ताह के ऐसे मंत्रोच्चार अभ्यास के बाद ही कोई व्यक्ति भविष्य में मंत्रोच्चार को लंगर के रूप में उपयोग करने में सक्षम हो सकता है।

.

न्यूनतम ध्यान: जिस तरह, सड़क पर चलते समय व्यक्ति अपना प्राथमिक ध्यान गंतव्य तक पहुँचने पर रखता है, उसी समय न्यूनतम ध्यान से आस-पास के वातावरण को देखता है, पास से गुजरते पेड़, पास से गुजरती इमारतें, पास से गुजरती गाड़ियाँ, पास से गुज़रती विभिन्न घटनाएँ न्यूनतम ध्यान से देखता है, उसी तरह, भिक्षुओं, व्यक्ति को ध्यान के प्राथमिक विषय {इस मामले में ऊपरी होंठ] को प्राथमिक ध्यान से देखना चाहिए, साथ ही ऊपरी होंठ पर अनुभव की जाने वाली संवेदनाओं या कंपन पर केवल न्यूनतम ध्यान रखना चाहिए। ध्यान करते समय या मन-शरीर-घटना का अवलोकन करते समय धम्म अभ्यास में वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समता [कोई प्रतिक्रिया नहीं] लागू की जानी चाहिए।

.

मेरी समझ में यह आया है कि आनापान का अर्थ सांस को देखना नहीं है, सांस तो केवल सांस से संबंधित विशेषताओं को देखने का एक साधन या सहारा है:-

1)

उदाहरण के लिए, जब ध्यान का उद्देश्य "नाक के दरवाजे/अंडाकार आकार की नाक की सीमाएँ" होती हैं, तो व्यक्ति केवल अपना प्राथमिक ध्यान 'अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आँख को, नाक के दरवाजों पर दृढ़ता से बैठाने' पर केंद्रित करता है, साथ ही साथ साँस के अंदर ली गई हवा के स्पर्श को समग्र रूप से देखता है, साँस छोड़ना स्वचालित होता है और उसे अपने आप नहीं देखा जाता है। हम सुनिश्चित करते हैं कि आंतरिक दृष्टि नाक के दरवाजों के प्रवेश द्वार पर दृढ़ता से बैठी हो और हर साँस के दौरान नाक की सीमाओं को समग्र रूप से देखें, नाक के दरवाजों पर वस्तुनिष्ठ रूप से अलग न्यूनतम अवलोकन बनाए रखें, साथ ही, प्राथमिक ध्यान आंतरिक दृष्टि के फोकस को नाक की सीमाओं से दूर न झुकाना है।

.

व्यक्ति केवल अपना प्राथमिक ध्यान 'अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंख को "नाक के दरवाजे/अंडाकार आकार की नाक की सीमाओं" पर दृढ़ता से बैठाने पर केंद्रित करता है, साथ ही साथ नाक की सीमाओं पर न्यूनतम ध्यान के साथ साँस में ली गई हवा/कंपन/संवेदनाओं के स्पर्श को समग्र रूप से देखता है, साँस छोड़ना स्वचालित है और इसे अपने आप नहीं देखा जाता है। हम सुनिश्चित करते हैं कि आंतरिक दृष्टि "नाक के दरवाजे/अंडाकार आकार की नाक की सीमाओं" पर दृढ़ता से बैठी हुई है और हर साँस के दौरान "नाक के दरवाजे/अंडाकार आकार की नाक की सीमाओं" पर समग्र रूप से देखते हैं, "नाक के दरवाजे/अंडाकार आकार की नाक की सीमाओं" पर कहीं भी उठने वाली संवेदनाओं/कंपन पर वस्तुनिष्ठ रूप से अलग न्यूनतम अवलोकन बनाए रखते हैं, साथ ही प्राथमिक ध्यान "नाक के दरवाजे/अंडाकार आकार की नाक की सीमाओं" से आंतरिक दृष्टि के फोकस को दूर नहीं करना है।

2)

उदाहरण के लिए, जब ध्यान का उद्देश्य "नासिका के ठीक नीचे, फिल्ट्रम के शीर्ष पर एक छोटा सा क्षेत्र" होता है, तो व्यक्ति केवल अपना प्राथमिक ध्यान 'अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंख को "नासिका के ठीक नीचे, फिल्ट्रम के शीर्ष पर छोटे से क्षेत्र" पर दृढ़ता से बैठाने' पर केंद्रित करता है, साथ ही साथ चुने गए छोटे से क्षेत्र में साँस लेने वाली हवा के स्पर्श को समग्र रूप से देखता है, साँस छोड़ना स्वचालित होता है और खुद पर ध्यान नहीं दिया जाता है। हम सुनिश्चित करते हैं कि आंतरिक दृष्टि "नासिका के ठीक नीचे, फिल्ट्रम के शीर्ष पर छोटे से क्षेत्र" पर दृढ़ता से बैठी हुई है और प्रत्येक साँस के दौरान चुने गए छोटे से क्षेत्र में साँस लेने वाली हवा को समग्र रूप से देखते हैं, वस्तुनिष्ठ रूप से अलग न्यूनतम अवलोकन बनाए रखते हुए, साथ ही प्राथमिक ध्यान "नासिका के ठीक नीचे, फिल्ट्रम के शीर्ष पर छोटे से क्षेत्र" से आंतरिक दृष्टि फोकस को दूर नहीं करना है।

3)

उदाहरण के लिए, जब ध्यान का विषय "ऊपरी होंठ [ऊपरी होंठ के ऊपर का पूरा क्षेत्र और नाक के ठीक नीचे, संपूर्ण फिल्ट्रम]" होता है, तो व्यक्ति बस अपना प्राथमिक ध्यान 'अपनी आंतरिक दृष्टि या मन की आंख को, "ऊपरी होंठ [ऊपरी होंठ के ऊपर का पूरा क्षेत्र और नाक के ठीक नीचे, संपूर्ण फिल्ट्रम]" पर दृढ़ता से बैठाने पर केंद्रित करता है, उसी समय समग्र रूप से साँस में ली गई हवा/कंपन/संवेदनाओं के स्पर्श को न्यूनतम ध्यान के साथ देखता है, साँस छोड़ना स्वचालित होता है और खुद पर ध्यान नहीं दिया जाता है। हम सुनिश्चित करते हैं कि आंतरिक दृष्टि "ऊपरी होंठ [ऊपरी होंठ के ऊपर का पूरा क्षेत्र और नाक के ठीक नीचे, संपूर्ण फिल्ट्रम]" पर दृढ़ता से बैठी हुई है और समग्र रूप से "ऊपरी होंठ [ऊपरी होंठ के ऊपर का पूरा क्षेत्र और नाक के ठीक नीचे, संपूर्ण फिल्ट्रम]" का निरीक्षण करें

प्रत्येक श्वास के दौरान ऊपरी होंठ पर कहीं भी उठने वाली संवेदनाओं/कंपनों पर वस्तुनिष्ठ पृथक न्यूनतम अवलोकन बनाए रखते हुए, प्राथमिक ध्यान "ऊपरी होंठ [ऊपरी होंठ के ऊपर का संपूर्ण क्षेत्र और नाक के ठीक नीचे, संपूर्ण फिल्ट्रम]" से आंतरिक दृष्टि को दूर न झुकाने पर है।

* / अंतजुलाई-28-2024

सूक्ष्म निरीक्षण के साथ विपश्यना शरीर स्कैन सीखना बहुत महत्वपूर्ण प्रतीत होता है, क्योंकि यह प्रक्रिया उत्पन्न होने पर संवेदनाओं को तुरंत समाप्त कर देती है, जिससे न्यूनतम दुःख होता है।

.

अब तक मेरे निष्कर्ष ये हैं:

वह;

आनापान श्वास अवलोकन का अर्थ श्वास का अवलोकन करना नहीं है, बल्कि इसका अर्थ है इसे एक एजेंसी के रूप में प्रयोग करके नीचे दी गई जांच करना:

श्वास का अवलोकन बंद आँखों से, आंतरिक दृष्टि या मन की आँखों का उपयोग करके किया जाता है:

संपूर्ण श्वास अवलोकन प्रक्रिया के दौरान वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समता [कोई प्रतिक्रिया नहीं] बनाए रखें।

1)

पहले चरण के दौरान सांस का निरीक्षण/सांस की जांच करते समय, व्यक्ति को तेज या धीमी सांस, लंबाई, सांस, उथली या मोटी, बाएं या दाएं नथुने से गुजरना आदि सांस की विशेषताओं का निरीक्षण करना चाहिए। नाक के दरवाजे या नथुने के प्रवेश पर सांस देखने के अगले चरण में जाने से पहले हम कुछ समय के लिए इस प्रकार का सांस निरीक्षण करते हैं। हम अनापान सांस निरीक्षण के दौरान कभी भी वास्तविक वायु का निरीक्षण नहीं करते हैं, हम केवल ऊपर बताए गए विशेषताओं का निरीक्षण करते हैं। [वास्तविक वायु का निरीक्षण न करके, हम सांस पैटर्न से संबंधित परिवर्तनों और अशुद्धियों से बचते हैं, और अगर किसी को लगता है कि सांस पैटर्न बदल गया है, तो वह कुछ हफ्तों के लिए अनापान रोककर तुरंत अनुलोम / विलोम प्राणायाम पर स्विच कर सकता है]

2)

अनापान श्वास अवलोकन के दूसरे चरण में नाक के द्वार पर सांस का अवलोकन करते समय, हम अपनी आँखें बंद कर लेते हैं, अपनी दृष्टि को नासिका के अंडाकार किनारों पर दृढ़ता से केंद्रित करते हैं, कुछ समय लेते हैं जब तक कि आंतरिक दृष्टि का ध्यान आंतरिक दृष्टि के माध्यम से नासिका के किनारों को देखने और महसूस करने में सक्षम न हो जाए और एक बार ऐसा करने के बाद, सांस को अंदर लेते हुए या नासिका के किनारों पर दिखाई देने वाले कंपन को देखना जारी रखें और हर सांस के साथ पूरे नासिका के अंडाकार किनारों पर हवा या कंपन या सांस के स्पर्श को समग्र रूप से देखें। भले ही आप नासिका के किनारों पर सांस या कंपन को महसूस करने में सक्षम न हों, फिर भी आपको पूरे क्षेत्र को समग्र रूप से कवर या देखना चाहिए

प्रत्येक श्वास के लिए आंतरिक दृष्टि के माध्यम से नासिका सीमा का अवलोकन किया जाता है। साँस छोड़ना नहीं देखा जा सकता है क्योंकि यह प्रत्येक श्वास के बाद स्वचालित रूप से साँस छोड़ता है जिसे नासिका सीमाओं पर समग्र रूप से देखा गया था।

बस अपने मन की आंख या आंतरिक दृष्टि को पूरी नासिका की सीमाओं को देखने और कल्पना करने के लिए लॉक करने के लिए पर्याप्त समय लें और 10-30 सेकंड के लिए वहीं केंद्रित रहें, और एक बार जब नासिका की सीमाओं पर लॉक किया गया फोकस स्थापित हो जाता है, तो व्यक्ति हर साँस के दौरान नासिका की सीमाओं को समग्र रूप से देखना/स्कैन करना जारी रखता है, अगर कंपन दिखाई देते हैं तो उन्हें अनदेखा कर देता है। बस अपनी आंतरिक दृष्टि को दृढ़ता से बैठे रहें, नासिका के अंडाकार आकार की सीमाओं पर ध्यान केंद्रित करें और हर साँस के दौरान पूरी नासिका की सीमाओं को स्कैन करना जारी रखें। साँस छोड़ना स्वचालित है और इसे अनदेखा किया जा सकता है।

.

इस प्रक्रिया के दौरान, यदि कंपन नासिका की सीमाओं पर या अन्यत्र दिखाई देते हैं, तो व्यक्ति को इन कंपनों को अनदेखा करना चाहिए, और व्यक्ति केवल नासिका की सीमाओं पर कंपनों के संपर्क को देख सकता है, प्रत्येक कंपन को नासिका की सीमा के संपर्क स्थान पर पहुँचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग कर सकता है और केवल प्रत्येक ऐसे कंपन के लिए संपर्क को समग्र रूप से देख सकता है। जिस तरह हम संवेदनाओं के संपर्क को देखते हैं, संवेदनाओं को उनके उत्पन्न होने के स्थान तक पहुँचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं, और फिर बस हर संपर्क को देखते हैं, उसी तरह, कंपन को केवल नासिका की सीमाओं पर उनके संपर्क स्थान तक पहुँचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग किया जाना चाहिए और केवल नासिका की सीमाओं पर प्रत्येक कंपन के संपर्क को समग्र रूप से देखना चाहिए।

.

हम नाक के द्वार पर सांस का निरीक्षण करते हैं या नाक के किनारों पर साँस के द्वारा ली गई हवा का स्पर्श करते हैं, या हम आंतरिक दृष्टि से पूरे नाक के किनारों को कवर करते हैं, ध्यान बनाए रखते हुए, आंतरिक दृष्टि को नाक के किनारों पर दृढ़ता से रखते हुए, 5-10 मिनट के लिए, फिल्ट्रम (फिल्ट्रम में कहीं भी, ऊपरी होंठ पर कहीं भी) पर सांस के स्पर्श को देखने के तीसरे चरण में जाने से पहले। साँस छोड़ना अपने आप होता है और हम इसे अनदेखा कर सकते हैं।

3A) ऊपरी होठों के शीर्ष पर नासिका के ठीक नीचे छोटे से क्षेत्र में सांस का अवलोकन करते समय, अपने चेहरे को ऊपर की ओर झुकाए रखें ताकि आप नासिका के नीचे के छोटे से क्षेत्र को आसानी से देख सकें, सबसे पहले नासिका के नीचे के छोटे से क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करने के लिए समय निकालें, ऊपरी होठों पर नासिका के ठीक नीचे लाल बिंदु पर, छोटी सांसों को अंदर और बाहर दोनों ओर देखें, आंतरिक दृष्टि को नासिका के नीचे के छोटे से क्षेत्र पर दृढ़ता से केंद्रित रखें (चित्र में लाल बिंदु)

3बी) हरे त्रिकोण क्षेत्र में सांस का निरीक्षण करते समय, अपना चेहरा नीचे की ओर झुकाए रखें, ताकि सांस सीधे नासिका के अंदर न जाए, और नासिका के नीचे फिल्ट्रम को ढकने वाले त्रिकोणीय क्षेत्र के भीतर हवा के स्पर्श का निरीक्षण करें, फिल्ट्रम पर हर जगह आने वाली हवा के स्पर्श का समग्र रूप से निरीक्षण करें, साँस छोड़ने को देखने की आवश्यकता नहीं है

जब हम अनापान के तीसरे और चौथे चरण के दौरान ऊपरी होंठ के किसी भी भाग पर सांस को देखते हैं, तो हम अपनी आंखें बंद कर लेते हैं, अपनी दृष्टि को ऊपरी होंठ पर कहीं भी (अधिमानतः नासिका प्रवेश द्वार के पास, ठीक नीचे) दृढ़ता से केंद्रित करते हैं, कुछ समय लेते हैं जब तक कि आंतरिक दृष्टि फोकस कल्पना करने में सक्षम न हो जाए।

और आंतरिक दृष्टि के माध्यम से ऊपरी होंठ की त्वचा की सतह को महसूस करें और एक बार ऐसा करने के बाद, ऊपरी होंठों पर दिखाई देने वाली सांस को अंदर लेते हुए या कंपन को देखना जारी रखें और हर साँस के साथ ऊपरी होंठों/फ़िल्ट्रम पर कहीं भी हवा या कंपन या साँस के स्पर्श को समग्र रूप से देखें। भले ही आप ऊपरी होंठों पर सांस या कंपन को महसूस करने में सक्षम न हों, फिर भी आपको हर साँस के लिए आंतरिक दृष्टि के माध्यम से ऊपरी होंठों के पूरे क्षेत्र को समग्र रूप से कवर या देखना चाहिए। साँस छोड़ना नहीं देखा जा सकता है क्योंकि यह ऊपरी होंठों/फ़िल्ट्रम पर समग्र रूप से देखी गई प्रत्येक साँस के बाद स्वचालित रूप से साँस छोड़ता है।

बस अपने मन की आंख या आंतरिक दृष्टि को बंद करने के लिए पर्याप्त समय लें और "ऊपरी होठों पर संपूर्ण फिल्ट्रम" की कल्पना करें और देखें, और 10-30 सेकंड के लिए वहीं केंद्रित रहें, और एक बार जब "ऊपरी होठों पर संपूर्ण फिल्ट्रम" पर ध्यान केंद्रित हो जाता है, तो व्यक्ति हर साँस के दौरान "ऊपरी होठों पर संपूर्ण फिल्ट्रम" पर साँस की हवा के स्पर्श को समग्र रूप से देखना/स्कैन करना जारी रखता है, अगर कंपन दिखाई देते हैं तो उन्हें अनदेखा कर देता है। बस अपनी आंतरिक दृष्टि को दृढ़ता से बैठे रहें, "ऊपरी होठों पर संपूर्ण फिल्ट्रम" पर केंद्रित करें और हर साँस के दौरान "ऊपरी होठों पर संपूर्ण फिल्ट्रम" पर साँस की हवा के स्पर्श को देखना जारी रखें। साँस छोड़ना स्वचालित है और इसे अनदेखा किया जा सकता है।

.

इस प्रक्रिया के दौरान अगर ऊपरी होठों पर या कहीं और कंपन दिखाई दे, तो व्यक्ति को इन कंपनों को अनदेखा करना चाहिए, और केवल ऊपरी होठों पर कंपन के संपर्क को देखना चाहिए, प्रत्येक कंपन को ऊपरी होठों के संपर्क स्थान तक पहुँचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग करना चाहिए और केवल प्रत्येक कंपन या साँस के द्वारा ली गई हवा के स्पर्श के लिए संपर्क को समग्र रूप से देखना चाहिए। जिस तरह हम संवेदनाओं के संपर्क को देखते हैं, संवेदनाओं को उनके उत्पन्न होने के स्थान तक पहुँचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग करते हैं, और फिर बस हर संपर्क को देखते हैं, उसी तरह, साँस के द्वारा ली गई हवा के कंपन/स्पर्श को केवल नासिका सीमाओं पर उनके संपर्क स्थान तक पहुँचने के लिए एक मार्ग के रूप में उपयोग किया जाना चाहिए और केवल नासिका सीमाओं पर प्रत्येक कंपन/हवा के संपर्क को समग्र रूप से देखना चाहिए।

.

हम ऊपरी होठों पर सांस का निरीक्षण करते हैं या ऊपरी होठों पर श्वास द्वारा ली गई हवा का स्पर्श करते हैं, या हम सम्पूर्ण ऊपरी होंठ को आंतरिक दृष्टि से ढकते हैं, दृढ़ ध्यान बनाए रखते हैं, आंतरिक दृष्टि ऊपरी होंठ पर स्थिर रहती है, 5-10 मिनट के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन में जाने से पहले।

.

4)

हम नाक के द्वार पर सांस का निरीक्षण करने या ऊपरी होठों पर सांस का निरीक्षण करने के दूसरे चरण के बाद लगभग 5 मिनट के लिए विपश्यना शरीर स्कैन करते हैं, या 5-10 मिनट के लिए फिल्ट्रम पर कहीं भी सांस का निरीक्षण करते हैं और इसे रोकने से पहले नाक के द्वार/ऊपरी होठों पर सांस के निरीक्षण और विपश्यना शरीर स्कैन की इस प्रक्रिया को कुछ बार दोहराते हैं।

1) नाक के द्वार/नासिका के किनारों पर 5 मिनट तक सांस का निरीक्षण

2) ऊपरी होठों/फिल्ट्रम पर 5 मिनट तक सांस का निरीक्षण

3) ऊपरी होठों पर कंपन के तुरंत बाद 5 मिनट तक विपश्यना बॉडी स्कैन

4) बॉडी स्कैन समाप्त करने से पहले चरण 1-3 को 3-4 बार दोहराएँ। {शरीर की सूक्ष्म अवलोकन स्थिति को बनाए रखने के लिए इसे प्रतिदिन 2-3 बार दोहराएँ, और इससे संवेदनाओं को उनके मूल में ही समाप्त करने में मदद मिलेगी, जैसे ही वे प्रकट होती हैं, उनके उठने के दौरान केवल वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता कारकों को लागू करके]

+ + + + + अभी भी एक मसौदा संस्करण

नार्सिसिस्ट अन_रियल_सेल्फ बनाम रियल सेल्फ (आंतरिक बच्चा) {नार्सिसिस्ट/ समलैंगिक अन-रियल सेल्फ के रूप में?] - जुलाई-23-2024

+ +

ब्लॉग संदर्भ नोट: प्रोफेसर सैम वैकनिन ने अपने एक नार्सिसिस्ट रहस्य का खुलासा वीडियो में किया है, जिसमें उन्होंने कहा है कि "आंतरिक बच्चे को मार दिया जाना चाहिए ताकि आत्मरति प्रवृत्तियों को नष्ट किया जा सकता है"। इस पर मेरा एक विपरीत दृष्टिकोण है, जिसे मैंने इस पोस्ट में प्रस्तुत करने का प्रयास किया है:

नार्सिसिस्ट के "आंतरिक बच्चे" को त्याग दें, इससे पहले कि वह आपको मार डाले! (विकासात्मक विलंब, आयु, स्मृतिलोप)

प्रो. सैम वकनिन

https://youtu.be/XPtf-tBvxrc?si=IakvNGjA0kHz8FaH

भिक्षुओ,

स्थिति ठीक वैसी ही है, जैसे कोई व्यक्ति मकान के मालिक की वित्तीय प्रबंधन की कठिनाइयों से निपटने में मदद करने के लिए एक किरायेदार लाने का निर्णय लेता है, लेकिन एक बार किरायेदार लाने के बाद, किरायेदार मकान के मालिक को कमजोर और असुरक्षित देखता है, उसे दबाने का निर्णय लेता है, उसे वास्तविक दुनिया से अलग कर देता है और इस प्रकार उन संसाधनों का दोहन जारी रखता है, जिनका अन्यथा मालिक को उपयोग करना चाहिए।

.

आंतरिक बच्चा एक 'वास्तविक स्व' है, इसके विपरीत, यह आंतरिक बच्चे का खाली/विघटित अस्तित्वहीन माँ "स्व" है [जो कि अवास्तविक 'स्व' है], जो अवास्तविक, आत्ममुग्ध, निर्दयी है लेकिन आंतरिक बच्चे पर हावी हो गया है, उसे मारना होगा। बचपन के दौरान कहीं न कहीं, आंतरिक बच्चा अपना खुद का अलगाव/प्रदाता बनाता है जो उसकी माँ या पिता या सटीक रूप से एक संरक्षक/प्रदाता की तरह काम करेगा, ताकि आघात से उबर सके।

बचपन में अपनी बचपन जैसी मांगों को पूरा करने में असमर्थ होना, बाहरी दुनिया से तालमेल बिठाना। आंतरिक बच्चे ने वास्तविक दुनिया की माँ में नहीं बल्कि अपनी अलग माँ जैसी आकृति बनाई है जो उसकी कल्पनाओं और मांगों को पूरा करेगी।

.

और भिक्षुओ,नार्सिसिस्ट व्यक्ति अपने अंदर खालीपन क्यों महसूस करता है?ऐसा इसलिए है क्योंकि यही सत्य है, "वास्तविक_आंतरिक_बच्चा-स्व"आत्मा द्वारा शासित को दबा दिया गया है, ताकिअसंबद्ध " Unreal_Mother_Self"बच सकते हैं।असंबद्ध "अवास्तविक_माँ_स्व" आत्मा के पास नहीं है और इसलिए स्वाभाविक रूप से अंदर खालीपन महसूस करता है, आत्मा की दुनिया के नियमों को नहीं समझता है, और केवल भौतिक दुनिया की विशेषताओं के साथ अपने अनुभव के आधार पर जीवित रहना जानता है, और जब वह देखता है कि कॉर्पोरेट कार्य जीवन के दौरान भौतिक रूप से मजबूत बनने के लिए एमबीए की आवश्यकता है, तो वह जाता है और एमबीए करता है, और इसलिए वह ऐसी कई संपत्तियां अर्जित करना जारी रखता है जो उसे भौतिकवादी दुनिया में बढ़ने में मदद करती हैं।असंबद्ध "Unreal_Mother_Self",उसके लिए जीवित रहने की तकनीकें ज़्यादा महत्वपूर्ण हैं, आध्यात्मिक दुनिया के नियम जैसे करुणा और बिना शर्त प्यार मौजूद नहीं है।असंबद्ध "अवास्तविक_माँ_स्व"इकाई को किसी भी कीमत पर जीवित रहना चाहिए और इसलिए परिणाम एक आत्ममुग्ध पशु जैसा जीवित रहने का व्यवहार है। यहाँ असली पीड़ित हैवास्तविक_आंतरिक_बच्चा-स्व,जो इस डी द्वारा दबाया जाना जारी है"Unreal_Mother_Self" से संबद्ध हैजिसने इसके जीवन चक्र पर कब्ज़ा कर लिया है।

.

अतः भिक्षुओ, जिस प्रकार आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया में, व्यक्ति मन-शरीर की घटना से परे जाकर उसके वास्तविक स्वरूप अर्थात् ब्रह्म की खोज करता है, उसी प्रकार भिक्षुओ, जब तक वास्तविक आंतरिक बालक-आत्मा पृथक "अवास्तविक माँ-आत्मा" पर, जो कि उसकी अपनी अवास्तविक रचना है, विजय प्राप्त करने का निर्णय नहीं ले लेती, तब तक आत्म-संपन्न पृथक "अवास्तविक माँ-आत्मा" आंतरिक बालक को वास्तविक जीवन के उन अनुभवों से वंचित करती रहेगी, जिनका वह हकदार है।

.

यह विच्छिन्न मातृ स्व "वास्तविक स्व नहीं है", और इसमें आत्मा का अभाव है, और इसलिए आश्चर्य की बात नहीं है कि यह एक निर्दयी जानवर की तरह है, जो केवल निर्दयतापूर्वक हड़पना और जीवित रहना जानता है। फिर भी, यहअसंबद्ध "अवास्तविक_माँ_स्व"यही कारण है कि हमारे भीतर के बच्चे को बड़ा होने नहीं दिया गया। असंबद्ध "अवास्तविक_माँ_स्व" पर कब्जा कर लिया हैवास्तविक_आंतरिक_बच्चा-स्व"और उसे बढ़ने नहीं देता और उसे स्वतंत्र और पराधीनता के चंगुल से मुक्त नहीं होने देताअसंबद्ध "Unreal_Mother_Self".

.

भिक्षुओ, असली व्यक्तित्व कौन सा है?आंतरिक बच्चा एक वास्तविक व्यक्तित्व है, जबकि वयस्क जैसी माँ का स्वरूप अवास्तविक है और उसमें आत्मा तथा उससे संबंधित गुण जैसे करुणा और प्रेम का अभाव है, यह " अवास्तविक-माँ स्व"केवल हड़पना ही जानता है और

जीवित रहने के लिए दूसरों को नष्ट करना, और इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है, क्योंकि वास्तविक स्व को इस गैर-वास्तविक आत्म-स्व द्वारा कैद कर लिया गया है।

.

बच्चे ने यद्यपि एक "अवास्तविक_माँ_स्व"बचपन के दौरान बाहरी दुनिया के दबाव से निपटने के लिए, " अवास्तविक_माँ_स्व"बच्चे को कमजोर और असुरक्षित देखकर, उसने अपने भीतर के बच्चे को दबा लिया है और इस आंतरिक बच्चे को बढ़ने नहीं दिया है, ताकि उसके आत्ममुग्ध अस्तित्व/अस्तित्व को उचित ठहराया जा सके।

.

निष्कर्ष:

जब तक किवास्तविक_आंतरिक_बच्चा-स्वखुद को समझाता है, कि वयस्क नार्सिसिस्ट 'माँ स्व'हैअसत्यऔर इसलिए इसे जाने देना होगा या नष्ट कर देना होगा ताकि अब तक दबा हुआ आंतरिक बच्चा बड़ा होकर वयस्क बन सके और एक वास्तविक आत्मा बन सके। इसके लिए, आंतरिक बच्चे को बाहरी दुनिया से खुद ही निपटना सीखना होगा, और एक बार जब बच्चा अपने फैसले खुद लेना शुरू कर देता है, नार्सिसिस्ट मदर सेल्फ को ओवरराइड करना सीख जाता है, यह समझ बना लेता है कि मदर सेल्फ उसे बचाने के बजाय वास्तव में उसे नष्ट कर रही है, तो, नार्सिसिस्ट अवास्तविक सेल्फ को वापस वहीं भेजा जा सकता है जहां वह था [शून्य में], और एक बार जब आंतरिक बच्चा स्वतंत्र और अकेला हो जाता है, तो वह अपने स्वयं के सेल्फ को विकसित करना शुरू कर सकता है जिसे इतने लंबे समय से दबाया गया है।

बच्चे ने इस अवास्तविक व्यक्तित्व का निर्माण किया, क्योंकि असली माँ या पिता उसकी रक्षा करने या उसकी इच्छाओं को पूरा करने में विफल रहे। इसलिए अब, बच्चे ने अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अपने भीतर के अवास्तविक स्व को बनाया है, जिसकी ओर वह देखेगा। इसलिए एक तरह से, बच्चा अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए अवास्तविक स्व को निर्देशित करता है, और इस तरह खुद को विकसित करने से इनकार करता है। अवास्तविक स्व आकार और मानसिक विशेषताओं में बढ़ता रहता है क्योंकि बच्चे ने अपनी सभी ज़रूरतों को अपने द्वारा बनाए गए अवास्तविक स्व को सौंप दिया है जो सटीक रूप से उसकी माँ/पिता या गुरु की तरह काम करेगा।

इस बच्चे को यह समझाया जाना चाहिए कि अपनी इच्छाओं को अपने आंतरिक अवास्तविक स्व पर न थोपें, और इस प्रकार, इस बच्चे को जीवन की बागडोर अपने कंधों पर लेनी चाहिए और खुद को आंतरिक अवास्तविक स्व के चंगुल से मुक्त करना चाहिए, जो कि अवास्तविक है/बच्चे की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए एक नार्सिसिस्ट के रूप में विकसित होने के लिए बनाया गया है। आंतरिक अवास्तविक स्व अब इतना शक्तिशाली हो गया है कि वह बच्चे पर हावी हो सकता है और अपने नियम और शर्तें तय कर सकता है, जिसके तहत बच्चे को जीवित रहना चाहिए।

.

केस स्टडी 1 [नार्सिसिस्ट्स}:तो एक स्थिति में जो हुआ वह यह था कि, यद्यपि आंतरिक बच्चा, उस पुरुष आकृति को पकड़ना चाहता है जिसे वह चाहता है, नार्सिसिट अवास्तविक मातृ स्व, उसे उस संभावना से वंचित करना जारी रखता है और क्यों? क्योंकि एक बार जब बच्चा वह प्राप्त करना शुरू कर देता है जो वह चाहता है, तो अवास्तविक मातृ स्व की अब आवश्यकता या आवश्यकता नहीं होगी और इस प्रकार वह

मातृ-आत्मा का विनाश लाओ जो अवास्तविक है, खाली है, आत्मा से रहित है, और इस प्रकार आत्ममुग्ध है।

.

अब तक मन (अवास्तविक_माँ_स्व) ने आंतरिक बच्चे (हृदय की इच्छाओं) पर काबू पा लिया है, और एक बार जब हृदय मन पर कब्ज़ा करना सीख जाता है, तो नार्सिसिस्ट मन नष्ट हो जाएगा, इससे सहानुभूति और बिना शर्त प्यार की फिर से सतह पर आने की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी जो आत्मा से प्रेरित आंतरिक बच्चे की विशेषताएँ हैं। इसलिए, हे आंतरिक बच्चे [हृदय}, पूरी हिम्मत जुटाओ और नार्सिसिस्ट मन पर काबू पाना सीखो ताकि असली तुम एक बार फिर से जीना शुरू कर सको।

.

केस स्टडी 2 [समलैंगिक और समलैंगिक महिलाएं]-उसी तरह, ऐसा लगता है, समलैंगिकों, समलैंगिकों और समलैंगिकों के मामले में, जहां उन्होंने समझा कि विपरीत लिंग के साझेदारों की जटिलता को समझने और उसमें शामिल होने की तुलना में समान लिंग के साथी को पाना आसान था, लेकिन एक बार "अवास्तविक-समलैंगिक-स्व" बनाया गया था,जो आसान समलैंगिक साझेदारों की खोज में सुख की तलाश कर रहा था, यह 'अवास्तविक समलैंगिक स्व' बाद में उस 'वास्तविक स्व' पर हावी हो जाता है जो अन्यथा विपरीत लिंग के साथी की तलाश करता है।

इसीलिए आपने देखा होगा कि कैसे समलैंगिक साथी अन्य साथियों के विपरीत लिंग के साथ मेलजोल को लेकर बहुत सुरक्षात्मक होते हैं, उन्हें डर रहता है कि विपरीत लिंग के साथियों के साथ मेलजोल से उनका "अवास्तविक समलैंगिक स्व" कमजोर हो सकता है और वे उन्हें हमेशा के लिए खो सकते हैं।

यदि वास्तविक_स्व "अवास्तविक_समलैंगिक_स्व" के बंधनों से बाहर आना शुरू कर दे, विपरीत लिंग के साथियों के साथ संबंध बनाकर, तो वे हत्या करने में सक्षम हो सकते हैं।
अवास्तविक समलैंगिक स्व, जिसने अब तक वास्तविक स्व को परास्त कर दिया है, जो विपरीत लिंगी साथी की तलाश करता है।

.

पी.एस.:

मैं NARC को नाम-फ़ॉर्म द्वारा संदर्भित क्यों नहीं करता?

क्योंकि वहां कोई अस्तित्व नहीं है, हम जो देख रहे हैं वह अवास्तविक नार्सिसिस्ट स्व है, खाली, मूल रूप से क्रूर, चालाकीपूर्ण, संघनित है जिसने वास्तविक स्व के आंतरिक बच्चे को वशीभूत कर लिया है, और जिस तरह आतंकवादी लड़ाई के दौरान आम नागरिकों की ढाल का उपयोग करते हैं, उसी तरह जब नार्सिसिस्ट खुद को घिरा हुआ देखता है, तो वह तुरंत खुद को बचाने के लिए आंतरिक बच्चे को सामने रखता है।

.

तो क्या हम NARC को ख़त्म कर दें?

नहीं,क्योंकि एक आंतरिक बच्चा है जो अवास्तविक NARC स्व द्वारा फँसा हुआ है और उसके अधीन है, और जो मदद के लिए चिल्ला रहा है। हालाँकि यह बच्चा ही था जिसने सबसे पहले इस अवास्तविक स्व को बनाया था, लेकिन इस अवास्तविक स्व ने आंतरिक बच्चे को अपने अधीन कर लिया है और जब वह गंभीर परिस्थितियों में फँसता है तो खुद को बचाने के लिए इसका इस्तेमाल करता है।

.

तो फिर समाधान क्या है? हम अपने भीतर के बच्चे को Unreal_Narc_self से कैसे बचा सकते हैं?

.
ऐसा लगता है कि केवल आंतरिक बच्चा ही अवास्तविक_नार्क_स्व को वहां भेज सकता है जहां वह होना चाहिए (शून्यता में), और इसके लिए बच्चे को बाहरी दुनिया का सामना करने के बजाय, उसे जिम्मेदारी लेने और बाहरी दुनिया का सामना करने के लिए निर्देशित किया जाना चाहिए। बाहरी दुनिया को दुश्मन के रूप में देखने या उससे डरने के बजाय, आंतरिक_बच्चे को यह समझाना चाहिए कि वह अवास्तविक_माँ_स्व है जिसे वह सुरक्षा के लिए देखता है, वह असली दुश्मन है, और उसे बाहर आने और जिम्मेदारी लेने के लिए साहस जुटाना चाहिए, नार्सिसिस्ट दिमाग को वापस वहीं भेजना चाहिए जहां वह होना चाहिए।

.
अवास्तविक_स्वयं खाली है और बिना किसी पदार्थ के है, लेकिन जब आंतरिक बच्चा इसे सक्रिय करता है, तो यह नियंत्रण लेता है और चीजों को पूरा करने के लिए क्रूर तरीकों का उपयोग करता है, यह अवास्तविक_स्वयं सहानुभूति, करुणा या बिना शर्त प्यार के बारे में नहीं जानता है क्योंकि यह आत्मा द्वारा शासित नहीं है। वास्तव में, यह अवास्तविक_स्वयं सहानुभूति, करुणा और बिना शर्त प्यार को कमज़ोरी के रूप में देखता है और अन्य नाम-रूपों की उन विशेषताओं का फायदा उठाने की कोशिश करता है, जिससे उन पर अत्यधिक क्रूरता होती है।

.
जिस तरह एक कसाई अपने जानवरों को संभावित धन जनरेटर और भोजन के रूप में देखता है, दूसरी ओर, जानवरों को इस बात की जानकारी नहीं होने के बावजूद वे कसाई को अपना रक्षक मानते हैं और उसके साथ एक भावनात्मक बंधन बनाते हैं, केवल बाद में यह महसूस करने के लिए कि कैसे उन्हें निर्दयता से काटा जा रहा है, उसी तरह, NARCISSIST अन्य NAME_FORMS को संभावित NARC आपूर्तिकर्ताओं के रूप में देखता है, जबकि अन्य नाम_रूप इस तथ्य के बारे में अनभिज्ञ होने के कारण, NARC के साथ भावनात्मक बंधन बनाते हैं, केवल अपनी आत्मा को चूसने के लिए और नार्सिसिस्ट के बुरे इरादों के लिए निर्दयतापूर्वक इस्तेमाल करने के लिए।
.

+ + + + + + + + + + +

नार्सिसिस्ट की मदद करना/विघटित चेतना का निर्माण करना {नार्सिसिस्ट] - जुलाई-25-2024

+ + + + + + + + +
भिक्षुओ,
प्रकृति के नियम के अनुसार, जीवात्मा आत्मा द्वारा संचालित होते हैं। इसका मतलब है कि संचित आत्मा बुद्धि का उपयोग नाम-रूप अर्थात भौतिक-रूप अर्थात शरीर को चलाने के लिए किया जाता है, और नाम-रूप चेतनाओं के एक समूह के अलावा कुछ नहीं है। नाम-रूप अर्थात जीवात्मा आत्मा द्वारा संचालित होता है।

.
अब, "विसंबद्ध चेतनाएँ"वे हैं जहाँ एक नाम-रूप अवतार लेता है

किसी विशिष्ट कार्य को पूरा करने के लिए कुछ समय के लिए किसी अन्य चरित्र का उपयोग किया जाता है और एक बार कार्य पूरा हो जाने पर, विसंबद्ध चेतना चक्र समाप्त हो जाता है, नाम-रूप मूल आत्मा द्वारा संचालित होता है। विसंबद्ध चेतनाएँ नाम-रूप/अस्तित्व द्वारा संचालित होती हैं न कि आत्मा द्वारा। उदाहरण के लिए, गाते समय, मैं किसी विशेष अभिनेता का अवतार लेता हूँ और आवाज़ की बनावट को बाहर लाता हूँ जैसा कि उस अभिनेता की आवाज़ की बनावट से निकला होगा।

.

ये विसंबद्ध चेतनाएँ आत्मा द्वारा संचालित नहीं होती हैं, वे स्वायत्त विसंबद्ध चेतनाएँ हैं, जो विशिष्ट परिदृश्यों में, किसी विशिष्ट घटना की प्रतिक्रिया में उत्पन्न होती हैं। इनका जीवनकाल छोटा होता है और ये नाम-रूप अर्थात सत्ता द्वारा संचालित होती हैं।

.

अब, भिक्षुओ, एक ऐसा मामला है जहाँ असंबद्ध चेतना उत्पन्न होती है, कुछ समय तक बनी रहती है, और समाप्त हो जाती है। उदाहरण के लिए, एक अभिनेता किसी पात्र के अवतार के साथ एक विशिष्ट दृश्य करता है, और एक बार दृश्य समाप्त होने के बाद, अभिनेता अपने मूल रूप में वापस आ जाता है। इस प्रकार, एक फिल्म में दिखाए जा रहे चरित्र के अवतार को नाम-रूप यानी अभिनेता द्वारा संचालित/अभिनय किया गया था। एक बार फिल्म का दृश्य समाप्त हो जाने के बाद, अभिनेता अपने मूल अवतार में होता है, और यह मूल अवतार अब आत्मा द्वारा संचालित होता है। इस प्रकार, हम यहाँ पदानुक्रम देख सकते हैं, आत्मा नाम-रूप को संचालित करती है, नाम-रूप एक फिल्म के दृश्य में पात्र को संचालित/अभिनय करता है।

.

विसंबद्ध चेतनाओं की अभिव्यक्ति:-चूंकि फिल्म अवतार के पात्र को अभिनेता द्वारा दैनिक आधार पर शूट किया जा रहा है, इसलिए संभावना है कि यह फिल्म अवतार एक "विघटित चेतना" का रूप ले ले, और जैसे ही अभिनेता अगले शॉट के लिए तैयार होता है, यह "विघटित चेतना" उत्पन्न हो जाती है और अभिनेता के लिए पात्र में प्रवेश करना आसान हो जाता है।

.

भिक्षुओं, एक ऐसा मामला है, जिसमें अभिनेता फिल्म के दृश्य समाप्त होने के बाद भी उस "विघटित चेतना" अवतार में बना रहता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अभिनेता को पता चलता है कि इस फिल्म अवतार की भूमिका वास्तविक जीवन में निभाने से उसे बहुत लाभ मिलता है, क्योंकि लोग/महिलाएँ इस अवतार से मोहित हो जाते हैं और इससे उसका जीवन कई मायनों में आसान और पूर्ण हो जाता है।

इसके लिए, अभिनेता अपने मूल अस्तित्व को वश में कर लेता है, चलचित्र अवतार की "विघटित चेतना" को सक्रिय करना जारी रखता है, और फिर उस बिंदु पर पहुंच जाता है जहां मूल अस्तित्व/आत्मा द्वारा संचालित मूल अवतार खो जाता है/दमित हो जाता है और "विघटित चेतना" के भीतर फंस जाता है जो इतनी बड़ी हो जाती है कि आत्मा द्वारा संचालित मूल अस्तित्व का नुकसान होता प्रतीत होता है।

.

विसंबद्ध चेतना की अभिव्यक्ति [नार्सिसिस्ट चेतना]:-इसी प्रकार भिक्षुओ, विसंबद्ध चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना) का भी एक मामला है, जो उत्पन्न होती है और 'n' घंटों तक बनी रहती है, एक विशिष्ट कार्य को पूरा करने के लिए आत्मा द्वारा संचालित नाम-रूप को अपने अधीन कर लेती है/वश में कर लेती है और नाम-रूप मूल सत्ता में वापस लौट आता है जो आत्मा द्वारा संचालित होती है।

.
यह विसंबद्ध चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना) क्यों और कैसे निर्मित/प्रकट हुई, यह प्रश्न अभी भी बच्चे को ही उत्तर देना है।ऐसा प्रतीत होता है कि बचपन के दौरान बालक ने अपनी सुरक्षा के लिए इस "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" का निर्माण किया था, क्योंकि ऐसी संभावना थी कि बालक स्वयं भयभीत/अलग-थलग महसूस करता था और इसलिए उसने एक "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)"/माँ_स्वयं का निर्माण किया, जो उसकी माँ/गुरु/रक्षक की तरह कार्य करेगी और उसे उन बाह्य और आंतरिक शक्तियों से बचाएगी जो उसे भयभीत बनाती थीं।

.
और चूंकि "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" बचपन के दौरान बनाई गई थी, इसलिए बच्चे को नहीं पता था कि अपनी खुद की रचना को कैसे वश में किया जाए, जो दिन-ब-दिन बड़ी होती जा रही थी और अब बच्चे को यह बता रही थी कि उसे क्या मिलना चाहिए और क्या नहीं। बच्चा "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" से मोहित हो गया था, और उसे बड़ा होने की अनुमति नहीं दी गई थी, इस प्रकार यद्यपि शरीर वयस्क होता जा रहा था, शरीर के भीतर बच्चा एक बच्चा ही बना रहा क्योंकि उसे अपनी खुद की रचना "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" द्वारा बढ़ने की अनुमति नहीं दी गई थी, जिसने अब दिन-प्रतिदिन के जीवन के मामलों पर कब्जा कर लिया है और एक वयस्क शरीर में फंसे बच्चे की जरूरतों को वश में करना जारी रखता है।

.
चूँकि "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" आत्मा द्वारा संचालित नहीं होती है, इसलिए यह करुणा और सहानुभूति जैसी विशेषताओं को नहीं समझती है, या एक तरह से, यह "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" एक जानवर की तरह है जो भौतिक दुनिया में जीवित रहने के लिए बस पकड़ता है और मारता/चोट पहुँचाता है। हालाँकि बच्चा समय-समय पर प्यार और सहानुभूति चाहता है, लेकिन बचपन में कभी-कभी वह अपने ही निर्माण के अधीन और फँस जाता है और अब फँसा हुआ और असहाय रहता है, जिसकी चीखें बाहरी दुनिया द्वारा नहीं समझी जा सकती हैं।

.
.
अब भिक्षुओ, हम इस बच्चे को "विसंबद्ध चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" द्वारा फँसे हुए कैसे बचाएँ?

जिस प्रकार प्राणी अपने वास्तविक स्वरूप को समझकर मन-शरीर-घटना से परे हो जाते हैं, तथा यह जान लेते हैं कि वे मन-शरीर नहीं हैं, बल्कि आत्मा हैं, तथा इस प्रकार, इस ज्ञान के द्वारा मुक्त हो जाते हैं, उसी प्रकार भिक्षुओ, यदि बालक को यह समझाया जाए कि यह "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" वह नहीं है, बल्कि वह आत्मा द्वारा संचालित बालक है, तथा यह "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" कभी-कभी बचपन में एक कब्जे के रूप में आती है, तथा इसलिए यदि वह इस "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" को इस ज्ञान के साथ छोड़ दे कि यह मैं नहीं हूँ, मैं आत्मा द्वारा संचालित एक दिव्य बालक हूँ, तथा यह "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" जो मुझे संचालित करती है, स्वाभाविक नहीं है, तो यह ज्ञान बालक को पाप के चंगुल से मुक्त करने में सक्षम हो सकता है। "विसंबद्ध चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)"।

.
इस प्रकार यद्यपि "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" बच्चे द्वारा बनाई गई थी और बच्चा यह सोचकर इसे सक्रिय करना जारी रखता है कि "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" उसका उद्धारकर्ता है, और गलत तरीके से सोचता है कि यह विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" उसका उद्धारकर्ता है, और वह इसे सक्रिय करना जारी रखता है।

संगति ही वह है जो वह है, उसे यह एहसास नहीं है कि वह एक वयस्क शरीर में बच्चा बना हुआ है और उसे इस "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" इकाई के कारण बड़ा होने की अनुमति नहीं दी जा रही है, और यदि बच्चा इस विघटित इकाई के लिए वैराग्य पैदा करने में सक्षम है, तो एक मौका है कि वह इस "विघटित चेतना (नार्सिसिस्ट चेतना)" इकाई के चक्र को समाप्त करने में सक्षम हो सकता है।

.
बच्चे को बाहरी दुनिया से निपटने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए ताकि वह अपने भीतर के नशीले पदार्थ को वश में कर सके। अपने भीतर के नशीले पदार्थ को वश में करने के लिए दिल के बजाय दिमाग को दिमाग पर हावी होना चाहिए।

+ + + + +

नार्सिसिस्ट माइंड का कुशल उपयोग - जुलाई-26-2024 / इसे मारना है या कुशलता से उपयोग करना है?

+ + + + + + + +

नोट: सबसे पहले, आपको विपश्यना केंद्रों में सिखाए जाने वाले नियमित 10-दिवसीय विपश्यना पाठ्यक्रम से विपश्यना सूक्ष्म अवलोकन/अंतर्दृष्टि ध्यान विधि सीखनी चाहिए।

.

"दमनकारी को वश में करने/मारने की एक स्थायी विधि हैआत् ममुग् ध'MIND' और 'NARC MIND विधि का कुशल उपयोग', दोनों का उपयोग बच्चे द्वारा उचित आयु में किया जा सकता है। छोटी आयु में, 'कुशल उपयोग' विधि को लागू किया जा सकता है, और बाद की आयु में, कोई व्यक्ति अपने बच्चे को मार भी सकता है।
आत् ममुग् धहमेशा के लिए मन.

.

<u>कुशल उपयोग विधि:-</u>

भिक्षुओ, "वियोगीआत् ममुग् धचेतना" बचपन के दौरान कभी-कभी प्रकट हुई थी और उसने बच्चों के जीवन का प्रभार ले लिया है, जिससे बच्चा प्रकट "विघटित एनएआरसी चेतना" की दया पर फंस गया है, जो अब बहुत मजबूत हो गई है।

.

"असंबद्ध NARC चेतना" एक तेज दिमाग है। फिर भी, बहुत दुष्ट आत्मा की दुनिया के नियमों को नहीं समझते हैं, उनमें करुणा और सहानुभूति की कमी होती है, और जैसे जंगली घोड़े खतरनाक होते हैं, वैसे ही शेर भी खतरनाक होते हैं। फिर भी, एक बार जब इन दोनों जानवरों को वश में कर लिया जाता है, तो उन्हें कुशलता से 'जंगली घोड़े के मामले में सवारी' और 'शेरों के मामले में सर्कस में काम करने' के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

.

भिक्षुओ, जिस तरह से एक जंगली और अनियंत्रित मन खतरनाक होता है, एक दुश्मन होता है, उसी तरह से, अनियंत्रित नार्को मन खतरनाक होता है, एक दुश्मन होता है क्योंकि यह केवल नुकसान पहुँचाना जानता है और जीवित रहने के लिए दूसरों का क्रूरतापूर्वक उपयोग करता है। और, जिस तरह से एक नियंत्रित मन को कुशलता से इस्तेमाल किया जा सकता है, उसी तरह से, भिक्षुओ, एक नार्को मन को एक बार "विघटित" के रूप में समझा गया था।
संबंधितआत् ममुग् धयदि हम अपनी चेतना को "मेरी" नहीं, "मुझे" नहीं, "मैं" नहीं कहते हैं, तो हम इसे जीवन/भौतिक जगत में फलने-फूलने के लिए कुशलतापूर्वक उपयोग कर सकते हैं, साथ ही इसे दूसरों को नुकसान पहुंचाने या दूसरों को मृत मांस के रूप में उपयोग करने से रोक सकते हैं।

.

आंतरिक बच्चा आत्मा द्वारा शासित होता है, और एक बार जब उसे इन "विघटित NARC चेतनाओं" को देखने के लिए समझा दिया जाता है, तो उसे NARC मन से खुद को अलग करना सिखाया जा सकता है और साथ ही, इसका उपयोग केवल तभी करना चाहिए जब आवश्यकता हो। इस NARC मन को अब दूसरों को नुकसान पहुँचाने से रोका जाएगा और इसका उपयोग केवल भौतिक दुनिया में पनपने के लिए कुशलता से किया जाएगा।

.

<u>आत्ममुग्ध मन को स्थायी रूप से मारना/वश में करना:-</u>

एक सूक्ष्म कंपन अवलोकन है [चेतना के मास संपादक]उर्फ अंतर्दृष्टि ध्यान, और एक बार, कोई सूक्ष्म कंपन उर्फ अंतर्दृष्टि ध्यान उर्फ विपश्यना बॉडी स्कैन पर ध्यान करना सीखता है, यह ध्यान स्वचालित रूप से "विसंबद्ध" सहित सभी पीड़ित चेतनाओं को शांत कर देता है।आत् ममुग् धयदि नियमित रूप से 30 मिनट तक किया जाए तो "चेतना" आनंदित या तटस्थ हो सकती है। मैं अभी भी इस अवलोकन को करने के लिए सही/आसान/सुरक्षित तरीके पर काम/प्रयोग कर रहा हूं, जिससे अशुद्धता के मुद्दे पैदा न हों, और एक बार जब मैं ऐसा कर लूंगा, तो मैं इसे प्रकाशित करूंगा।

+ + + + +

अस्तित्व मॉडल NARC/मनोरोगी/समाजरोगी [
Disassociated_consciousness_LAYER] - जुलाई-28-2024

+ +

जबकि सामान्य लोगों को मन-शरीर की घटना से निपटना पड़ता है, नार्क्स / मनोरोगियों / समाजोपथियों को " अतिरिक्त मन"उर्फ अतिरिक्त_चेतना_परत जो आत्मा के बजाय मन-शरीर को नियंत्रित करती है {इन मामलों में आत्मा अधिकांश समय दबा दी जाती है]।

.

सामान्य लोगों का अस्तित्व मॉडल: [आत्मा-मन-शरीर]

.

Narc_consciousness/psychopath_consciousness/sociopaths_consciousness "अस्तित्व मॉडल"-

.

NARC/साइकोपैथ्स/सोशियोपैथ्स अस्तित्व मॉडल:2 परतें जो समय-समय पर शरीर को नियंत्रित/निर्देशित करती हैं (कुछ घंटों के लिए आत्मा, अधिकांश समय के लिए असंबद्ध चेतना परत)

पहली परत-आत्मा-मन-शरीर- (मन शरीर आत्मा द्वारा शासित) [आत्मा + अहंकार चेतना जन्म से आज तक संचित]

दूसरी परत-अतिरिक्त_चेतना_परत"संचित असंबद्ध_चेतनाओं" के साथ (आत्मा दबा दी जाती है, शरीर अधिकांश समय असंबद्ध_चेतना_परत द्वारा शासित/निर्देशित होता है)

Dis-associated_consciousness_LAYER संचित Disassociated_consciousnesses के माध्यम से शरीर को निर्देशित करता है, जो जन्म से लेकर उस तिथि तक संचित होती है जब यह अतिरिक्त_LAYER शरीर को निर्देशित कर रहा था।

.

सरल अर्थ में, आत्मा जन्म से लेकर आज तक निर्मित/एकत्रित/संचित अहंकार चेतना के माध्यम से शरीर को निर्देशित करती है

अतिरिक्त चेतना परत जन्म से लेकर आज तक एकत्रित अतिरिक्त_LAYER_ चेतनाओं के माध्यम से शरीर को निर्देशित करती है

.

इसका मतलब है, NARC/साइकोपैथ्स/सोशियोपैथ्स के मामले में दो (2) दिमाग मौजूद हैं,

एक मनयह चेतनाओं का संचय है जो अहंकार चेतनाएं हैं और आत्मा द्वारा निर्देशित होती हैं

दूसरा मन,जहाँ अतिरिक्त_LAYER_चेतनाएँ जो अतिरिक्त_LAYER_चेतना द्वारा निर्देशित होती हैं

.

NARC/मनोरोगी/समाजरोगी के मामले में जागृति को साकार करने के लिए असंबद्ध चेतना परत की एक अतिरिक्त परत को पार करना आवश्यक है।

.

NARC/साइकोपैथ्स/सोशियोपैथ्स के मामले में, जागृति से पहले, आत्मा द्वारा शासित मूल मन-शरीर को पहले खोजा/साक्षात्कार किया जाना चाहिए।

एनएआरसी/साइकोपैथ्स/सोशियोपैथ्स के मामले में आत्म-साक्षात्कार 2 चरण है;

पहला चरण:यह जानना/समझना कि मैं NARC/मनोरोगी/समाज-विकृति नहीं हूँ, मैं एक मन-शरीर हूँ

दूसरा चरण:यह जानने के लिए कि मैं मन-शरीर नहीं हूँ, मैं एक आत्मा/साक्षी-रूप हूँ

.

एनएआरसी/मनोरोगी/समाजविरोधियों का समाधान:

सूक्ष्म अवलोकन विधि/सूक्ष्म अवलोकन (ऊपरी होंठ पर कंपन) पर आधारित अंतर्दृष्टि ध्यान का उपयोग इन अतिरिक्त चेतना परत को तटस्थ या आनंदमय बनाने के लिए किया जा सकता है। यह सूक्ष्म अवलोकन विधि प्रयोग प्रगति पर है और जैसे ही मैं तैयार हो जाऊंगा, मैं इसे प्रकाशित करूंगा। इसके लिए कम से कम 6 सप्ताह लग सकते हैं।

पी.एस.:

आंतरिक बालक को मिथ्या आत्म/असंबद्ध आत्म को क्यों त्यागना चाहिए?

- - - - - _----------

क्योंकि, आपकी शिक्षाएं, अनुभव, ज्ञान आदि अवास्तविक आत्मा का हिस्सा हैं जो आत्मा द्वारा नियंत्रित नहीं है, इसलिए, मृत्यु के समय, आत्मा का परिपक्वता स्तर अभी भी वही है जो शरीर के जन्म के दौरान था, और इसलिए आपका पूरा जीवन चक्र व्यर्थ हो गया है।

.

आत्मा का उद्देश्य शरीर पर कब्जा करना और अनुभवों को इकट्ठा करना है जिसका उपयोग वह अगले जीवन चक्र में कर सके ताकि निर्वाण प्राप्त किया जा सके, लेकिन यदि असंबद्ध अवास्तविक आत्मा का उपयोग शरीर के पूरे जीवन चक्र (वर्तमान जन्म चक्र) को चलाने के लिए किया जाता है, जहां आत्मा को दबा दिया गया था, तो पूरा जीवन चक्र व्यर्थ हो गया, भले ही आप कंपनी के सीईओ या निदेशक बन गए हों, क्योंकि यह उपलब्धि झूठी आत्मा से संबंधित है जो आत्मा द्वारा शासित नहीं है।

.

इसीलिए आंतरिक बालक को अपने झूठे आत्म को वश में करके यथाशीघ्र कार्यभार संभालने की आवश्यकता है।

+ + + + +

आज 4 अगस्त 2024 को मैं अगले स्तर पर पहुंच गया, संवेदनाओं को क्वालिया के रूप में देखते हुए, जागरूकता को हमारी सच्ची वास्तविकता के रूप में स्थापित किया - 4 अगस्त 2024

+ +

भिक्षुओ,

आत्म-जांच की ओर ले जाने वाली मेरी यात्रा में, जो कि आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाती है, अर्थात् संवेदनाओं का अवलोकन कैसे किया जाए, निम्नलिखित चरण पार कर लिए गए हैं: -

1) सबसे पहले, मैंने संवेदनाओं के उत्पन्न होते ही उन्हें देखना सीखा, उन्हें अलग-थलग देखना मेरी समझ में नहीं आया, इसलिए मैंने उन्हें संपर्क में देखना शुरू किया, उन सभी जगहों पर समग्र रूप से उनका निरीक्षण किया जहाँ संवेदनाओं से प्रभावित शरीर के अंगों पर संपर्क हुआ था। इस प्रकार, मैंने संवेदनाओं को सीधे देखने के बजाय उनके उत्पन्न होने पर शरीर के अंग के साथ संवेदना के संपर्क को देखना सीखा, क्योंकि संवेदनाओं को सीधे देखने पर, उनसे जलने और बाद में अपवित्रता पैदा होने की संभावना थी। अलग-थलग वस्तुनिष्ठ अवलोकन हमेशा समभाव के साथ किया जाता है।

.

2) फिर मैंने मन द्वारा निर्देशित संवेदनाओं (शरीर के अंग पर संवेदनाओं का संपर्क) का निरीक्षण करना सीखा, उन्हें एक अस्थायी घटना के रूप में देखा, जहाँ मन की आँख द्वारा निर्देशित, व्यक्ति उस संवेदना का निरीक्षण करता है जिस पर मन ने वर्तमान क्षण के दौरान अपना प्राथमिक ध्यान केंद्रित किया है, और जैसे ही मन की आँख अगली संवेदना पर ध्यान देने के लिए कूदती है, पिछली संवेदनाएँ दब जाती हैं या धीमी हो जाती हैं, इस प्रकार एक संवेदना से दूसरी संवेदना पर कूदती हैं, मन द्वारा निर्देशित उनके संपर्क का निरीक्षण करती हैं। पृथक वस्तुनिष्ठ अवलोकन हमेशा समभाव के साथ किया जाता है।

.

3) मैंने उन्हें अनिच्चा या अनित्य के रूप में देखना सीखा या उनके उठते ही तुरंत ध्यान को अनित्य या अनिच्चा के मंत्रों पर केंद्रित करना सीखा, इस प्रकार संवेदनाओं को वश में करना क्योंकि ध्यान मंत्रों के रूप में अमर तत्व पर स्थानांतरित हो गया था। यह इस सिद्धांत पर काम करता है कि जागरूकता एक या दूसरी चेतना की तलाश जारी रखती है और इसलिए जागरूकता का ध्यान मंत्रों के शब्दों पर केंद्रित करने से संवेदनाओं से ध्यान हट जाता है और इस प्रकार, दुख कम हो जाता है या कम हो जाता है। [मेरी राय में, यह दुख को कम करने में कहीं बेहतर काम करता है क्योंकि स्पष्ट ध्यान हमेशा मंत्रों पर होता है जिससे अन्य चेतनाओं या संवेदनाओं को प्राथमिक ध्यान लेने की अनुमति नहीं मिलती है]

.

4) लेकिन आज भिक्षुओं, मुझे वह अहसास हुआ जो ऊपर बताई गई सभी तकनीकों से बढ़कर है, मैंने क्वालिया को अलग-थलग संस्थाओं/ऊर्जाओं के रूप में देखा/अनुभव किया। आपने यह मुहावरा सुना होगा, 'डर ने उसे जकड़ लिया' जहां डर या चिंता की भावना किसी व्यक्ति या स्थिति को जकड़ लेती है। जकड़न की यह घटना बाहरी उत्पत्ति के कारण होती है, जिसे भावनाओं के उदय के रूप में अनुभव किया जाता है और भावनाएं गैर-स्व भिक्षु हैं, वे खाली हैं, कोई आत्म नहीं हैं, कोई पदार्थ नहीं है, लेकिन जब कोई इन गैर-स्व क्वालिया के जवाब में प्रतिक्रिया करता है, तो वह शरीर पर संवेदनाओं के रूप में रासायनिक कार्य करता है।

.

मैंने खुजली की क्वालिया देखी, जैसे मैं समुद्र के किनारे बैठकर लहरों को उठते और बिखरते देखता हूँ, क्वालिया को मेरा नहीं, शरीर से अलग देखता हूँ। बस एक जागरूकता थी, क्वालिया के उठने और जाने का साक्षी होना, क्वालिया को शरीर के हिस्से के रूप में नहीं देखना, भले ही शरीर विशिष्ट क्वालिया द्वारा जकड़ा हुआ हो।

इसका मतलब यह है कि खुजली की अनुभूति का यह अस्तित्व, एक गुण के अलावा और कुछ नहीं है, जिससे यह ज्ञान समझ में आता है या स्थापित होता है कि केवल एक जागरूकता थी, "खुजली के गुण के अनुभव" के उठने और जाने का साक्षी होना, गुण को शरीर के हिस्से के रूप में न देखना, भले ही शरीर विशिष्ट गुण द्वारा जकड़ा हुआ हो। शरीर को "अनुभव के भीतर अनुभव" या "गुण के भीतर गुण" के रूप में देखने से यह स्थापित हो गया कि जागरूकता के अलावा कुछ भी नहीं है और पूरा मन-शरीर अस्तित्व स्वयं "गुण के भीतर गुण का अनुभव" के अलावा और कुछ नहीं है।

.

मैंने 'ठंडी क्वालिया की अनुभूति' देखी, ठीक वैसे ही जैसे मैं समुद्र के किनारे बैठकर लहरों को उठते और बिखरते देखता हूँ, क्वालिया को अपना नहीं, शरीर से अलग देखता हूँ। बस एक जागरूकता थी, क्वालिया के उठने और जाने का साक्षी होना, क्वालिया को शरीर के हिस्से के रूप में न देखना, भले ही शरीर विशिष्ट क्वालिया द्वारा जकड़ा हुआ हो।

इसका मतलब यह है कि 'ठंड की अनुभूति' का यह अस्तित्व, एक गुण के अलावा और कुछ नहीं है, जिससे यह ज्ञान समझ में आता है या स्थापित होता है कि केवल एक जागरूकता थी, "ठंड की अनुभूति के अनुभव को गुण के रूप में" उत्पन्न होने और समाप्त होने का साक्षी होना, गुणों को शरीर के हिस्से के रूप में न देखना, भले ही शरीर विशिष्ट गुणों से जकड़ा हुआ हो। शरीर को "अनुभव के भीतर अनुभव" या "गुण के भीतर गुण" के रूप में देखने के लिए, यह स्थापित किया गया कि जागरूकता के अलावा कुछ भी नहीं है और पूरा मन-शरीर अस्तित्व स्वयं "गुण के भीतर गुण का अनुभव" के अलावा और कुछ नहीं है।

.

इस प्रकार, मैंने नींद के दौरान "इस स्थूल शरीर के अस्तित्व की भावना" को केवल एक गुण के रूप में देखा, गुण को मेरा नहीं देखा, जागरूकता से अलग। बस एक जागरूकता थी, जो स्थूल शरीर के अस्तित्व के रूप में गुण के उठने और जाने को देख रही थी।

इसका मतलब यह है कि नींद के दौरान स्थूल शरीर की उपस्थिति की अनुभूति का यह अस्तित्व, एक गुण के अलावा और कुछ नहीं है, जिससे यह ज्ञान समझ में आता है या स्थापित होता है कि केवल एक जागरूकता थी, जो "शरीर के गुणों के अस्तित्व के अनुभव" के उदय और समाप्ति को देखती है, शरीर और शरीर के अंगों को "गुणों के भीतर गुण" के रूप में देखती है। शरीर को "अनुभव के भीतर अनुभव" या "गुणों के भीतर गुण" के रूप में देखने से यह स्थापित हो गया कि जागरूकता के अलावा कुछ भी नहीं है और पूरा मन-शरीर अस्तित्व स्वयं "गुणों के भीतर गुण" के अलावा और कुछ नहीं है।

.

इस प्रकार, यह ज्ञान कि, स्थूल शरीर वह नहीं है जो मैं हूं, स्थूल शरीर के अस्तित्व की भावना के संबंध में केवल एक गुण है, और स्थूल शरीर के गुणों को देखने, गुणों को पृथक संस्थाओं के रूप में देखने, उन्हें अनुभव करते समय वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समता कारकों को बनाए रखने की जागरूकता के अलावा कुछ भी नहीं रहता है।

इस प्रकार, यह ज्ञान कि, आंखें वह नहीं हैं जो मैं हूं, केवल आंखों के अस्तित्व की भावना के संबंध में एक गुण है, और आंखों के गुणों को देखने वाली जागरूकता के अलावा कुछ भी नहीं रहता है, गुणों को अलग-थलग संस्थाओं के रूप में देखना, उनका अनुभव करते समय वस्तुनिष्ठ अलग अवलोकन और समता कारकों को बनाए रखना।

.

इस प्रकार, यह ज्ञान कि, कान वह नहीं है जो मैं हूं, केवल कानों के अस्तित्व की भावना के संबंध में एक गुण है, और कानों के गुणों को देखने वाली जागरूकता के अलावा कुछ भी नहीं रहता है, गुणों को अलग-थलग संस्थाओं के रूप में देखना, उनका अनुभव करते समय वस्तुनिष्ठ अलग अवलोकन और समता कारकों को बनाए रखना।

इस प्रकार, यह ज्ञान कि, खुजली वह नहीं है जो मैं हूं, खुजली के अस्तित्व की भावना के संबंध में सिर्फ एक गुण है, और खुजली के गुण को देखने वाली जागरूकता के अलावा कुछ भी नहीं रहता है, गुणों को अलग-थलग संस्थाओं के रूप में देखना, उनका अनुभव करते समय वस्तुनिष्ठ अलग अवलोकन और समता कारकों को बनाए रखना।

.

इस प्रकार, यह ज्ञान कि, दर्द वह नहीं है जो मैं हूं, दर्द के अस्तित्व की भावना के संबंध में सिर्फ एक गुण है, और दर्द के गुणों को देखने वाली जागरूकता के अलावा कुछ भी नहीं रहता है, गुणों को अलग-थलग संस्थाओं के रूप में देखना, उन्हें अनुभव करते समय वस्तुनिष्ठ अलग अवलोकन और समता कारकों को बनाए रखना।

.

भिक्षुओ, यह अस्तित्व कुछ और नहीं बल्कि एक गुण है, जो जागरूकता के डैशबोर्ड पर प्रकट होता है, और यदि यह सत्य है, तो भिक्षुओ, हम वास्तव में मन-शरीर की घटना से परे हो गए हैं, तथा जागरूकता को अंतिम अस्तित्व के रूप में स्थापित कर दिया है जो कि हम हैं।

.

/*अगस्त-5-2024 प्रारंभ

QUALIA का विश्लेषण: /* Aug-5-2024

==========

क्यूलिया किसी घटना के जागरूकता के लिए प्रकट होने या प्रक्षेपण का अनुभव है [जैसे कि फिल्म एक स्क्रीन उपस्थिति है, और कई फिल्में एक के बाद एक स्क्रीन पर दिखाई दे सकती हैं], और सभी प्रकटन पहले चेतना में परिवर्तित हो जाते हैं, उसके बाद जागरूकता में परिलक्षित होते हैं। इसका मतलब है कि, देखी जा रही हर घटना को पहले चेतना में परिवर्तित किया जाता है और बाद में जागरूकता के लिए उपलब्ध/प्रक्षेपित/प्रतिबिंबित किया जाता है।

.

खुजली का अनुभव और उसके बाद खुजली-चेतना जागरूकता का एक आभास/प्रक्षेपण है

दर्द का अनुभव और उसके बाद दर्द-चेतना जागरूकता का एक आभास/प्रक्षेपण है

EXISTENCE_OF_BODY_PART और उसके बाद EXISTENCE_OF_BODY_PART_चेतना का अनुभव जागरूकता का एक आभास/प्रक्षेपण है

.

लेकिन भिक्षुओं, गुणों को स्थूल के रूप में अनुभव किया जाता है, और इस प्रकार प्राणी भ्रमित हो जाते हैं और उनसे पीड़ित हो जाते हैं। उदाहरण के लिए "खुजली के गुण" और "शरीर के अंग के अस्तित्व के गुण" शरीर के अंग पर खुजली के प्रकट होने का भ्रम पैदा करने के लिए विलीन हो जाते हैं, और इस प्रकार, प्राणी 2 गुणों के संयोजन से पीड़ित हो जाते हैं, यह नहीं जानते कि प्रत्येक एक अलग गुण है। यदि प्राणी गुणों को कई अलग-अलग गुणों में देखना/तोड़ना सीखते हैं और प्रत्येक गुण को अलग-अलग देखना सीखते हैं, तो प्राणी गुणों को सही ढंग से देखना सीख जाते हैं, जिससे कई गुणों को एक स्थूल गुण के बंडल के रूप में देखने के कारण होने वाले दुख को कम किया जा सकता है।

.

भिक्षुओ, इसलिए मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप गुणों का निरीक्षण करें/विभाजन करें, "संवेदना की अनुभूति के अनुभव" को एक गुण के रूप में देखें, "संवेदना से पीड़ित शरीर के अंग की अनुभूति के अनुभव" को एक अन्य गुण के रूप में देखें। यह अस्तित्व एक संपूर्ण गुण के अलावा और कुछ नहीं है।

/* अगस्त-5-2024 समाप्त

+ + + +

12 आश्रित लिंक का विस्तार: QUALIA और चेतना जागरूकता-आधारित अस्तित्व मॉडल पर हैं:
अगस्त-8-2024
+ + + + + + + + + + +

भिक्षु
चतेना =जागरूकताउर्फ डैशबोर्ड उर्फ तत्वों का समूह जो आत्मा का निर्माण करता है।
पुष/पुरुष =/ का भागब्रह्माजिसे अस्तित्व मॉडल भी कहा जाता है (आंतरिक दृष्टि, गुणों के साथ बुद्धि, चेतना और अहंकार)
मन बुद्धि चित्त अहंकार अर्थात मन बु इच अहकनारआत्मा उर्फ भाग के तत्व हैं
काब्रह्माउर्फ पुष/पुरुष
भिक्षुओ, ब्रह्म अर्थात पुरुष का अंश ही आत्मा है जिसे पुष ने भी कहा है।
ह/ऐआत्मा जिसे पुरुष अर्थात ब्रह्मा का अंश भी कहा जाता है।

ब्राह्मण=सत चित् आनंद ब्रह्म की अवस्था है, जिसे शुद्ध चेतना कहते हैं, जिसे एक जीव आत्म-साक्षात्कार के बाद अनुभव करता है, और जब वह महान 8-मार्ग का अनुसरण करना जारी रखता है और धम्म की शिक्षा के भाग के रूप में बद्ध चेतनाएँ नहीं बनाता है। वह भौतिक संसार में वैसे ही रहता है जैसे कमल का फूल कीचड़ भरे पानी में रहता है।

भिक्षुओ,
बुद्ध ने हमें पहले ही सूचित कर दिया है कि 'मन में जो कुछ भी घटित होता है, उसका शरीर पर संगत संवेदना अर्थात रासायनिक कार्य होता है', इस प्रकार संवेदनाएं मन और पदार्थ (शरीर) के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं।

आत्म-साक्षात्कार की ओर अपनी यात्रा में, हम पहले ही यह जान चुके हैं कि चेतना मन और जागरूकता के क्षेत्र को ओवरलैप करती है और मस्तिष्क, मन और अस्तित्व के जागरूकता मॉडल के बीच एक मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है।

इस प्रकार, मस्तिष्क समय और स्थान क्षेत्रों में तब काम करता है जब 5-इंद्रिय माध्यम सक्रिय या मजबूत होते हैं, और वही मस्तिष्क अनंत समय और अनंत स्थान क्षेत्रों में तब काम करता है जब 5-इंद्रिय माध्यम मंद या नरम होते हैं।
.

विपश्यना हमें 12 आश्रित कड़ियाँ प्रदान करती है जो हमें बताती हैं कि दुख/वातानुकूलित अस्तित्व/वातानुकूलित चेतना कैसे अस्तित्व में आई। आज हम इस अवधारणा का विस्तार करेंगे, जो जागरूकता या हमारे वास्तविक अस्तित्व मॉडल को कवर करेगी। यह विस्तार विपश्यना मॉडल के अनुसार 12 आश्रित कड़ियों के निष्पादित होने के बाद क्या होता है, इसकी व्याख्या को कवर करता है, और फिर जागरूकता के लिए उपलब्ध होने के लिए वातानुकूलित चेतना का और विस्तार करता है।

[हम आत्म अन्वेषण/आत्म साक्षात्कार की ओर अपनी यात्रा के दौरान समय के साथ इस नई थीसिस/मॉडल का विस्तार/संशोधन करना जारी रखेंगे]
.

==========
विस्तारित 12 आश्रित लिंक:- प्रारंभ
==========

12 आश्रित कड़ियाँ पूरी हो जाने के बाद, उत्पन्न सशर्त अस्तित्व को जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए जो कि अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र में मौजूद है।
.
दु:ख/चोट के कारण उत्पन्न संवेदनाएँ या केवल तटस्थ संवेदनाएँ या मन की घटना (समय-समय पर, प्रकृति के नियम के अनुसार संवेदनाएँ उत्पन्न होती हैं)
बोध अर्थात "उत्पन्न संवेदनाओं का मस्तिष्क से संपर्क"
उत्पन्न संवेदनाओं की चेतना में अनुभूति, [जागरूकता चेतना के रूप में प्रतिबिंब की तलाश करती है, इसलिए सभी अनुभवों को पहले चेतना में संज्ञानित किया जाना चाहिए] क्वालिया उर्फ "संज्ञानात्मक चेतना का पहला व्यक्ति अनुभव"
जागरूकता [QUALIA को जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया गया है] विस्तारित 12
आश्रित लिंक:- समाप्त

==========
.
.
भिक्षुओ,
चतेना =जागरूकताउर्फ डैशबोर्ड उर्फ तत्वों का समूह जो आत्मा का निर्माण करता है।
पुष /पुरुष =/ का भागब्रह्माअस्तित्व मॉडल (आंतरिक दृष्टि, गुणों के साथ बुद्धि, चेतना और अहंकार)

मन बुद्धि चित्त अहंकार उर्फ मन बू का इच अहकनारआत्मा के तत्व उर्फ पोरियन हैं
ब्रह्माउर्फ पुष/पुरुष
भिक्षुओं, ब्रह्म अर्थात पुरुष का अंश आत्मा अर्थात आ को पुष भी कहा जाता है।

ब्राह्मण=सत चित् आनंद ब्रह्म की अवस्था है, जिसे शुद्ध चेतना कहते हैं, जिसे एक जीव आत्म-साक्षात्कार के बाद अनुभव करता है, और जब वह महान 8-मार्ग का अनुसरण करना जारी रखता है और धम्म की शिक्षा के भाग के रूप में बद्ध चेतनाएँ नहीं बनाता है। वह भौतिक संसार में वैसे ही रहता है जैसे कमल का फूल कीचड़ भरे पानी में रहता है।
.
अब भिक्षुओ, उपरोक्त जानकारी के आधार पर हम नीचे दिए गए उदाहरण का निर्माण करेंगे: - आइए एक उदाहरण लेते हैं जहां पृथ्वी की सतह के साथ जोरदार संपर्क के कारण पैर के अंगूठे में चोट लग गई।

.
अब दर्द, सुन्नपन, ठंड और गर्मी का अहसास, झुनझुनी आदि जैसी कई संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं।

प्रत्येक संवेदना शरीर के विशिष्ट भाग पर उत्पन्न होती है और समाप्त हो जाती है, और यदि संवेदना का अनुभव करने वाला शरीर का भाग सूक्ष्म भाग या एपिडर्मल कोशिकाएं हैं {अब मैं जीव विज्ञान में अच्छा नहीं हूं, इसलिए सिर्फ एक संबंध बनाऊंगा] तो प्रत्येक ऐसी प्रभावित "एपिडर्मल कोशिकाएं" उत्पन्न संवेदना के साथ मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती हैं।
.
मस्तिष्क जागरूकता और मन (अहं चेतना) के बीच मध्यस्थ है।

.
दर्द "सनसनी"पैर के अंगूठे में चोट लग गई है
प्रभावित एपिडर्मल कोशिकाएं संवेदना के साथ मिलकर:संपर्क करना"मस्तिष्क के साथ एक हैअनुभूतिमें "चेतना"पीड़ित की उत्पन्न हुई घटना का

संवेदना के साथ एपिडर्मल कोशिकाएं.

"का अनुभवक्वालिया"इस ज्ञेय चेतना से उत्पन्न होता है "का अनुभवपीड़ित एपिडर्मल कोशिकाओं का अस्तित्व"हैएक क्वालिया

"का अनुभवदर्द"हैदूसरा क्वालिया

.

ये दोनों गुण विलयित हैं और प्रतिबिंबित करते हैं "जागरूकता"।

.
इस प्रकार, प्राणी यह न जानते हुए कि प्रत्येक गुण एक अलग गुण है, स्थूल विलयित गुणों को देखता या अनुभव करता है और इस प्रकार, स्थूल रूप में दुःख का अनुभव करता है।

.

भिक्षुओं, गुणों को स्थूल के रूप में अनुभव किया जाता है, और इस प्रकार, प्राणी भ्रमित हो जाते हैं और उनसे पीड़ित हो जाते हैं। उदाहरण के लिए "दर्द का गुण" और "शरीर के अंग के अस्तित्व का गुण" मिलकर शरीर के अंग पर दर्द के प्रकट होने का भ्रम पैदा करते हैं, और इस प्रकार, प्राणी 2 गुणों के संयोजन से पीड़ित होते हैं, यह नहीं जानते कि प्रत्येक एक अलग गुण है। यदि प्राणी गुणों को कई अलग-अलग गुणों में देखना/तोड़ना सीखते हैं और प्रत्येक गुण को अलग-अलग देखना सीखते हैं, तो प्राणी गुणों को सही ढंग से देखना सीख जाते हैं, जिससे कई गुणों को एक स्थूल गुण के बंडल के रूप में देखने के कारण होने वाले दुख को कम किया जा सकता है।

.

भिक्षुओ, इसलिए मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप गुणों का अवलोकन करें/विभाजन करें, तथा "संवेदना की अनुभूति के अनुभव" को एक गुण के रूप में देखें, तथा "संवेदना से पीड़ित शरीर के अंग की अनुभूति के अनुभव" को एक अन्य गुण के रूप में देखें।

.

यह अस्तित्व समग्र रूप से एक गुण के अतिरिक्त और कुछ नहीं है।

+++++++++++++++++++++

जागरूकता के 5 तत्व (विस्तारित 12 आश्रित लिंक) - अगस्त-10-2024

++/*

स्वयं के 5 तत्व (पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल, अंतरिक्ष)
अ-स्व के 5 तत्व (रूप, भावनाएँ, अनुभूति, स्वैच्छिक कार्य, चेतना) जागरूकता के 5 तत्व - (बोधित चेतना, उद्भव, संपर्क,

क्वालिया, जागरूकता)
* /
.
भिक्षु;

संवेदनाएँ उर्फ क्वालिया (ठंड, नमी, दर्द, कट, खुजली का एहसास) 'संज्ञानात्मक चेतना' से पैदा हुआ एक अनुभव है जो जागरूकता के लिए उपलब्ध है। संवेदनाएँ शरीर पर रासायनिक कार्य का प्रतिनिधित्व करती हैं, जबकि क्वालिया संवेदनाओं से पैदा हुए गैर-स्वयं अनुभव हैं। इस प्रकार, कट त्वचा की सतह पर क्षति के रूप में मौजूद हो सकता है और क्वालिया जागरूकता द्वारा महसूस किए जाने वाले कट का वास्तविक अनुभव है।

.

12 आश्रित कड़ियाँ पूर्ण हो जाने के बाद, उत्पन्न वातानुकूलित अस्तित्व अर्थात् 'संज्ञानात्मक चेतना' को जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए, जो अनंत समय और अनंत अंतरिक्ष क्षेत्र में विद्यमान है।

.

जागरूकता कारक के संबंध में विस्तारित आश्रित उत्पत्ति उर्फ (विस्तारित 12 आश्रित लिंक):-

+ + +
अगर वहाँ होता "संज्ञानित चेतना" (12 आश्रित लिंक ज्ञात हैं), आगे भी है "उठना"'संज्ञानात्मक चेतना' का, यदि कोई होउत्पन्न होना'संज्ञानात्मक चेतना' का अर्थ है "संपर्क करना"'संज्ञानात्मक चेतना' का मस्तिष्क के साथ संबंध [मस्तिष्क मन और जागरूकता के बीच मध्यस्थ है], "क्वालिया"अब 'संज्ञानात्मक चेतना' से 'संज्ञानात्मक' हो गया हैक्वालिया'फिर इसे "उपलब्ध कराया जाता हैजागरूकता"

.
संज्ञानित चेतना (मूल 12 आश्रित लिंक पर संज्ञानित)
उद्भव (संज्ञानात्मक चेतना को आगे उद्भव द्वारा जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए)

संपर्क (संज्ञानात्मक चेतना मस्तिष्क से संपर्क बनाती है)
क्वालिया (क्वालिया को अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र यानी जागरूकता स्तर पर पहचाना जाता है), जागरूकता (क्वालिया को जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाता है)
.
जागरूकता के 5 तत्व - (संज्ञानात्मक चेतना, उद्भव, संपर्क, गुण, जागरूकता)

+ + + + + +

QUALIA का अवलोकन कैसे करें/QUALIA का अवलोकन (मानसिक विषय-वस्तु-मन, संवेदनाएं-शरीर) - अगस्त-11-2024

+ + + + + + + + + + + + + + +

नोट: वस्तुनिष्ठ अवलोकन स्व_शरीर के अंग क्षति पर लागू नहीं होता है जो असीमित संवेदना/गुण का कारण बनता है। ऐसे मामलों में जागरूकता को मंत्रोच्चार की ओर मोड़ना बेहतर विकल्प लगता है, ताकि जागरूकता हमेशा मंत्रोच्चार (ज्यादातर समय हरे कृष्ण मंत्र) के रूप में तटस्थ या आनंदमय चेतना में बनी रहे।

भिक्षु;

/*अगस्त-15-2024 प्रारंभ

सकल पीड़ा/सकल पीड़ा के विघटन का अवलोकन इस प्रकार कार्य करता है: -

.
जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है कि दो या अधिक गुण हैं जो एक साथ मिलकर शरीर के अंग को प्रभावित करने वाले घोर दर्द का भ्रम पैदा करते हैं। पहला गुण - पीड़ित शरीर के अंग के अस्तित्व को स्थापित करता है, और दूसरा गुण - गैर-स्वयं घोर दर्द जिसने पीड़ित शरीर के अंग को जकड़ लिया है।

.
जब घोर पीड़ा से पीड़ित होते हैं, तो आप सबसे पहले पीड़ित शरीर के अंग के स्थान को एक सेकंड के लिए स्व_अलग_अस्तित्व_गुण के रूप में देखते हैं, और तुरंत ही आप गैर_स्व_दर्द_गुण को देखना शुरू कर देते हैं जिसने शरीर के अंग के स्थान को एक और अलग गैर-स्व_अस्तित्व के रूप में जकड़ लिया है। जैसे ही आप गैर-स्व-दर्द-गुण को प्रभावित शरीर के अंग से अलग एक अलग अस्तित्व के रूप में देखना शुरू करते हैं, गैर-स्व-गुण खाली हो जाता है, बिना किसी पदार्थ के, जैसे ही उस पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू होता है, वह घुलने या बिखरने लगता है।

* /अगस्त-15-2024 समाप्त
.

बहुत पहले (कम से कम कुछ साल पहले), मैं मानसिक अंतर्वस्तु (चिंता, भय, घबराहट, क्रोध, अवसाद, आदि) से पार पाने में सक्षम था, केवल उनके उठने के प्रति सचेत रहकर और उन्हें समभाव और वस्तुनिष्ठ अवलोकन तकनीकों के साथ देखकर।

लेकिन, ये संवेदनाएँ (कट, खुजली, दर्द, इत्यादि) थीं जो शरीर पर उठती हैं, जिन्हें समझने में कुछ साल लग गए, कि उन्हें कैसे देखा जाए। मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं के बीच अंतर का मुख्य कारण यह था कि, जबकि मानसिक सामग्री (चिंता, भय, घबराहट, क्रोध, अवसाद, आदि) केवल उनके उठने के प्रति सजग होकर उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देखने से गायब हो जाती थीं, भौतिक रूप_शरीर पर क्लेश के कारण होने वाली शारीरिक संवेदनाओं को देखना आसान नहीं था।

.

लेकिन अब यह समझ लेने के बाद कि, 'मानसिक सामग्री'या 'शारीरिक संवेदनाएंया 'शरीर के अंग का अस्तित्व' जागरूकता के लिए प्रक्षेपित किए जा रहे गुण कुछ और नहीं बल्कि एक गुण हैं और सभी गुण अ-स्व हैं, खाली हैं, जागरूकता के लिए केवल एक दिखावा हैं, जैसे धुएँ का पर्दा जिसमें कोई वास्तविक पदार्थ नहीं है, और इसलिए गुणों और गुणों के भीतर गुणों का अवलोकन करना,

पीड़ित शरीर के अंग की उपेक्षा करने से वे लुप्त हो जाते हैं, ठीक उसी प्रकार जैसे धातु के अवयव, उनके उत्पन्न होते ही समभाव से देखने पर लुप्त हो जाते हैं।

.

माया/भ्रम शारीरिक संवेदनाओं और मानसिक सामग्री के गुणों को पीड़ित शरीर के अंग के गुणों के साथ मिलाकर चाल चल रहा था, और इसलिए, प्राणी इन गुणों को पीड़ित शरीर के अंग के साथ स्थूल गुणों के रूप में देख रहे थे, और यही कारण था कि गुण लुप्त नहीं हो रहे थे।हम गैर-स्व (क्वालिया) को स्व (स्थूल भौतिक-रूप अर्थात प्रभावित शरीर का अंग) क्वालिया के साथ संयोजित करने की गलती कर रहे थे।

.

जब हम गैर-स्वयं घटनाओं या अनुभवों को वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव के साथ देखते हैं, तो ठीक उनके उत्पन्न होते ही वे गायब हो जाते हैं। यही बात सकल भौतिक-रूप पर लागू नहीं होती, आप वस्तुनिष्ठ अवलोकन द्वारा भौतिक-रूप को दूर नहीं कर सकते।

.

इसलिए, भिक्षुओ, हमें उन गुणों का निरीक्षण करना सीखना चाहिए जो गैर-आत्म हैं, भौतिक रूप यानी शरीर की उपेक्षा करते हुए, निरीक्षण के दौरान उत्पन्न हुए उन गुणों को दूर करना चाहिए जो कट, खुजली, दर्द आदि के कारण हमें दुख पहुंचा रहे हैं। इस प्रकार, जब हम 'दर्द क्वालिया',हमें निरीक्षण के दौरान दर्द की अनुभूति से प्रभावित शरीर के अंग को अनदेखा करना चाहिए, और हमें केवल शरीर के अंग से अलग दर्द की गुणवत्ता को देखने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। यही तकनीक अन्य सभी गुणवत्ता पर लागू होती है। हमें शरीर के अंग को गुणवत्ता के साथ देखकर धोखा नहीं खाना चाहिए क्योंकि यह गुणवत्ता को देखने का गलत तरीका है। सभी गुणवत्ता को शरीर के अंग से अलग करके देखा जाना चाहिए (गुणवत्ता निरीक्षण के दौरान प्रभावित शरीर के अंग को देखने की कोई आवश्यकता नहीं है)।

.

इसके अलावा, अगर शरीर का कोई क्षतिग्रस्त या पीड़ित अंग कई तरह की संवेदनाएं उत्सर्जित कर रहा है, जिससे कई तरह की गुणवत्ताएं सामने आ रही हैं, तो उस स्थिति में, हमें मन की आंखों का इस्तेमाल उन गुणवत्ताओं पर ध्यान देने के लिए करना चाहिए, जिन पर आंतरिक दृष्टि ने प्राथमिक ध्यान दिया है, और फिर मन की आंखों द्वारा निर्देशित अगले गुणवत्ता का निरीक्षण करने के लिए आगे बढ़ना चाहिए, आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों द्वारा निर्देशित एक समय में एक गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए। यह ठीक उसी तरह है, जहां हम उबलते पानी में बुलबुले देखते हैं, जहां मन की आंख उबलते पानी में अगले उछलते बुलबुले पर जाने से पहले एक बार में एक उछलते बुलबुले पर ध्यान देती है।

अंततः, किसी को स्वयं को सीखना/प्रशिक्षित करना चाहिए, सभी QUALIA को इस ज्ञान के साथ 'छोड़ देना' चाहिए कि ये सिर्फ MATERAIL_NARURE हैं और मैं एक के रूप में
साक्षी स्वरूप/जागरूकता/आत्मा, भौतिक रूप के इन्द्रिय माध्यमों से उत्पन्न होने वाली भौतिक प्रकृति के साथ अपनी पहचान नहीं बनाएगी, और इस ज्ञान के साथ व्यक्ति स्वयं को सभी गुणों को उनके उत्पन्न होते ही 'छोड़ देने' के लिए प्रशिक्षित करता है, ताकि उनसे जुड़ने की कोशिश करते समय उनसे जल न जाए। गुण हो सकते हैं

जब वे वर्तमान क्षण में नए रूप में निर्मित हो रहे हों तो उन्हें कुछ समय के लिए वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव के साथ देखा जा सकता है, लेकिन अंततः उन्हें छोड़ देना चाहिए।

.

इस प्रकार, यह प्रत्यक्ष मार्ग है, हम दुख के संबंध में मन और पदार्थ दोनों से परे जाते हैं, शरीर के अंग से अलग गुणों को देखकर, ठीक उनके उठने पर, उन्हें लुप्त करने के लिए, और इस तरह से गुणों के भीतर गुणों को देखना सीखते हैं, हम जागरूकता पर प्रक्षेपित किए जा रहे दुख को कम/वश में कर सकते हैं।

.

पी.एस.:
/*अगस्त-15-2024 प्रारंभ

सकल पीड़ा/सकल पीड़ा के विघटन का अवलोकन इस प्रकार कार्य करता है: -

.
जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है कि दो या अधिक गुण हैं जो एक साथ मिलकर शरीर के अंग को प्रभावित करने वाले घोर दर्द का भ्रम पैदा करते हैं। पहला गुण - पीड़ित शरीर के अंग के अस्तित्व को स्थापित करता है, और दूसरा गुण - गैर-स्वयं घोर दर्द जिसने पीड़ित शरीर के अंग को जकड़ लिया है।

.
जब घोर पीड़ा से पीड़ित होते हैं, तो आप सबसे पहले पीड़ित शरीर के अंग के स्थान को एक सेकंड के लिए स्व_अलग_अस्तित्व_गुण के रूप में देखते हैं, और तुरंत ही आप गैर_स्व_दर्द_गुण को देखना शुरू कर देते हैं जिसने शरीर के अंग के स्थान को एक और अलग गैर-स्व_अस्तित्व के रूप में जकड़ लिया है। जैसे ही आप गैर-स्व-दर्द-गुण को प्रभावित शरीर के अंग से अलग एक अलग अस्तित्व के रूप में देखना शुरू करते हैं, गैर-स्व-गुण खाली हो जाता है, बिना किसी पदार्थ के, जैसे ही उस पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू होता है, वह घुलने या बिखरने लगता है।

* /अगस्त-15-2024 समाप्त

+ + + + +

TINNITUS का QUALIA के रूप में समाधान - अगस्त-14-2024

+ + + + + + + +

भिक्षुओ,

'टिनिटस की आवाज़ सुनना' और 'टिनिटस की आवाज़ न सुनना' टिनिटस की आवाज़ के बारे में जागरूक होने से लेकर टिनिटस की आवाज़ के बारे में जागरूक न होने तक की यात्रा है। टिनिटस की आवाज़ से होने वाले दुख को दूर करने के लिए साधक को 'टिनिटस की आवाज़ के बारे में जागरूक होने' से टिनिटस की आवाज़ के बारे में जागरूक न होने तक की यात्रा करनी चाहिए। टिनिटस की आवाज़ पर ध्यान न देने पर यह धीरे-धीरे गायब हो जाती है।टिनिटस केवल तभी अस्तित्व में आता है जब कोई इस पर ध्यान देता है।

.

अब, 'स्वयं अर्थात भौतिक शरीर' से निकलने वाले गुणों और गैर-स्वयं अर्थात भावनाओं से निकलने वाले गुणों के बारे में जो ज्ञान हमें प्राप्त हुआ है, उसके अनुसार ये दोनों गुण शरीर के अंग में गुण होने का भ्रम पैदा करने के लिए विलीन हो जाते हैं। वास्तव में, 'पीड़ित शरीर के अंग का अस्तित्व' और 'टिनिटस आवाज' दो-दो अलग-अलग गुण हैं।

.

इस प्रकार, हमने देखा है कि, कट त्वचा की सतह पर नुकसान के रूप में मौजूद हो सकता है और QUALIA जागरूकता द्वारा महसूस किए जा रहे कट का एक वास्तविक अनुभव है। इस प्रकार, नॉन_सेल्फ टिनिटस एक आवाज़ है जो इस मामले में हमारे स्व_भौतिक_रूप उर्फ पीड़ित शरीर के अंग कान/TMJ से आती हुई महसूस की जाती है। उसी तरह, टिनिटस वॉयस को नॉन_सेल्फ के रूप में समझा जाता है और TMJ शरीर के अंग क्षेत्र (एरिया-टी) जहां से टिनिटस की आवाज़ें निकलती हैं, वह शरीर का एक अंग है जिसे प्रभावित किया जाता है। इस प्रकार, TMJ एरिया-टी के मामले में स्व उर्फ शरीर का अंग और टिनिटस नॉन-सेल्फ वॉयस एक साथ मिलकर टिनिटस आवाज़ और प्रभावित शरीर के अंग का भ्रम पैदा करते हैं।

.

यदि हम टिनिटस से प्रभावित शरीर के अंग (आम आदमी की समझ से कान) के साथ-साथ गैर-स्वयं टिनिटस आवाज को देखने की गलती करते हैं, तो हम टिनिटस की समस्या से कभी बाहर नहीं आ पाएंगे।

व्यक्ति को केवल दुःख या भावना के गैर-स्वयं भाग का ही अवलोकन करना चाहिए। चाल यह है कि पीड़ित शरीर के अंग (इस मामले में कान) से अलग टिनिटस आवाज़ को देखा/देखा जाए। प्रकृति का नियम ऐसा है कि जब कोई व्यक्ति वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव के साथ गैर-स्वयं गुणों का अवलोकन करता है, तो वे अंततः फीके पड़ जाते हैं। पीड़ित शरीर के अंग (स्वयं) को गैर-स्वयं गुणों के साथ नहीं देखा जाना चाहिए।

.

जैसा कि मेरे पिछले ब्लॉग पोस्ट में पहले ही बताया जा चुका है, हम क्वॉलिया से उत्पन्न होने वाले दुख को कम करने के लिए 2 कदम उठाते हैं। पहले चरण में, व्यक्ति वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव के साथ गैर-स्वयं क्वॉलिया का अवलोकन करता है, और दूसरे चरण में व्यक्ति 'गैर-स्वयं क्वॉलिया पर किसी भी ध्यान' को अनदेखा कर देता है या छोड़ देता है, इस ज्ञान के साथ कि 'सभी क्वॉलिया केवल भौतिक रूप के इंद्रिय माध्यमों से उत्पन्न एक भौतिक प्रकृति हैं' और इसलिए वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव कारकों को उन पर लागू करने के बाद किसी भी ध्यान या जुड़ाव को छोड़ दिया जाना चाहिए।

.

इसलिए भिक्षुओ, टिनिटस से पीड़ित व्यक्ति को सबसे पहले कान (स्वयं) का निरीक्षण नहीं करना सीखना चाहिए, और इसके बजाय केवल कान/टीएमजे/क्षेत्र-टी से अलग समग्र रूप से गैर-आत्म टिनिटस आवाज का निरीक्षण करना चाहिए, और एक बार समग्र उद्देश्य अवलोकन और समता कारकों को एक निश्चित अवधि के लिए टिनिटस आवाज पर लागू किया जाता है, फिर व्यक्ति टिनिटस आवाज पर किसी भी ध्यान से बचने के लिए दूसरे चरण पर जाएगा, या, सभी

टिनिटस आवाज के संबंध में संलग्नता को तब छोड़ दिया जाएगा जब समग्र वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता कारक पिछले पहले चरण में उन पर लागू हो जाएंगे।

.

टिनिटस की आवाज़ से होने वाले दुख को दूर करने के लिए साधक को टिनिटस की आवाज़ के प्रति जागरूक होने से लेकर टिनिटस की आवाज़ के प्रति जागरूक न होने तक की यात्रा करनी चाहिए। टिनिटस की आवाज़ पर ध्यान न देने पर यह धीरे-धीरे गायब हो जाती है। टिनिटस तभी होता है जब कोई इस पर ध्यान देता है।

पी.एस.:

आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से ऊपरी होंठ (नाक के ठीक नीचे, फिल्ट्रम और आसपास का भाग) पर 24/7 ध्यान बनाए रखने से टिनिटस आवाज पर ध्यान देने से बचने में मदद मिलती है और इस प्रकार टिनिटस आवाज को कम करने या अंततः कम करने में मदद मिलती है।

+ + + + +

(सूक्ष्म स्पंदनों के माध्यम से स्थूल पीड़ा का विघटन/विघटन ध्यान - अगस्त-14-2024

+ + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

नोट: ** हम ले सकते हैं29 अगस्त 2024 को फिल्ट्रम पर ध्यान लगाने की अंतिम विधि के रूप में, इसके बाद संवेदनाओं के विघटन के उद्देश्य से शरीर का स्कैन किया जाता है **

नोट: वस्तुनिष्ठ अवलोकन स्व_शरीर के अंग क्षति पर लागू नहीं होता है जो असीमित संवेदना/गुण का कारण बनता है। ऐसे मामलों में जागरूकता को मंत्रोच्चार की ओर मोड़ना बेहतर विकल्प लगता है, ताकि जागरूकता हमेशा मंत्रोच्चार (ज्यादातर समय हरे कृष्ण मंत्र) के रूप में तटस्थ या आनंदमय चेतना में बनी रहे।

/* Aug-29-2024 START {यह विधि की पुष्टि करने से पहले अंतिम परीक्षण चरण हो सकता है}

फिलट्रम में ध्यान करते समयबंद आँखों से,हमें कभी भी सांस के पैटर्न के साथ खुद को संरेखित नहीं करना चाहिए। हमारा काम यह सुनिश्चित करना है कि ध्यान के दौरान आंतरिक दृष्टि फिल्ट्रम पर स्थिर/गतिहीन स्थिति में दृढ़ता से बैठी रहे, ठीक वैसे ही जैसे तितली पेड़ की पत्ती या शाखा से अपने पैरों को चिपकाती/बांधती है और तेज हवाओं के झोंके के बीच हिलती या गिरती नहीं है। सांस के साथ आगे या पीछे जाने की गलती न करें। हमेशा स्थिर/गतिहीन स्थिति में रहें, यह सुनिश्चित करते हुए कि आपकी आंतरिक दृष्टि या मन की आंख फिल्ट्रम के अलावा कुछ भी न देखे।

* *आनापान ध्यान हैनहीं सांस अवलोकन के बारे में। ध्यान का अर्थ है ध्यान के चयनित विषय पर ध्यान लगाए बिना अपनी आंतरिक दृष्टि को दृढ़ता से स्थिर करना (

स्थान ए - नथुने के ठीक नीचे फिल्ट्रम के शीर्ष पर या स्थान बी - नाक के दरवाजे यास्थान सी- संपूर्ण फिल्ट्रम [पसंदीदा]).

उदाहरण: जिस प्रकार तितली पेड़ की पत्ती या शाखा से अपने पैर बांध लेती है और तेज हवा के झोंके के बावजूद हिलती या गिरती नहीं है, उसी प्रकार भिक्षुओं को भी ध्यान के दौरान अपनी आंतरिक दृष्टि को फिलट्रम पर रखना चाहिए, या अन्य मामलों में, ध्यान के दौरान आंतरिक दृष्टि का न्यूनतम ध्यान फिलट्रम पर रखना चाहिए। **

एक बार जब फिलट्रम में कंपन महसूस हो जाए, तो व्यक्ति कम से कम 5-10 मिनट के लिए स्विफ्ट/क्विक विपश्यना बॉडी स्कैन पर स्विच कर सकता है, एक बैठक में कई बार फिलट्रम और बॉडी स्कैन पर ध्यान लगाने के बीच स्विच/वैकल्पिक कर सकता है। उदाहरण के लिए, एक बार जब फिलट्रम में कंपन महसूस हो जाए, तो व्यक्ति अगले 5-10 मिनट के लिए बॉडी स्कैन करता है, और फिर अगले 5-10 मिनट के लिए फिर से फिलट्रम पर ध्यान लगाता है और इसी तरह एक बैठक में कई बार करता है।

इस प्रकार, मैं 5-10 मिनट के लिए फिल्ट्रम पर ध्यान करता हूं, उसके तुरंत बाद 5-10 मिनट के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन करता हूं, और हर 5-10 मिनट में फिल्ट्रम पर ध्यान करने के बाद बॉडी स्कैन को दोहराता हूं, दिन में कई बार, प्रत्येक सत्र में 10-20 मिनट खर्च करता हूं।

फिलट्रम में ध्यान के दौरान, व्यक्ति को फॉर्म (सांसारिक वस्तुओं के साथ बातचीत), भावनाओं (पांच इंद्रियों के माध्यम, मन और पदार्थ की दुनिया को वश में करना), धारणाओं (कोई विचार या विश्लेषण नहीं) और स्वैच्छिक कार्य (कोई प्रतिक्रिया नहीं, अर्थात कोई मानसिक, मौखिक या शारीरिक क्रिया नहीं) को छोड़ देना चाहिए। फिलट्रम में ध्यान 5 इंद्रियों के माध्यम को बंद करने/वश में करने के इरादे से किया जाना चाहिए, आंतरिक दृष्टि को केवल फिलट्रम पर केंद्रित करना चाहिए और ध्यान प्रक्रिया के दौरान फिलट्रम में होने वाली घटनाओं का अवलोकन करना चाहिए।

* * यदि किसी भी कारण से श्वास पैटर्न प्रभावित हो तो कुछ समय के लिए ध्यान रोककर अनुलोम विलोम प्राणायाम/वैकल्पिक नासिका श्वास तंत्र पर स्विच करना चाहिए।

.

विपश्यना बॉडी स्कैन, यदि प्रतिदिन 6-10 बार, कम से कम एक सप्ताह तक प्रत्येक बार 10-20 मिनट के लिए किया जाए, तो संवेदनाएं कंपन के रूप में उत्पन्न होने लगती हैं, व्यक्ति रात को जागता है और पूरे शरीर में कंपन का तीव्र प्रवाह पाता है और यही वह समय है जब साधक उन्हें जाने देने से पहले 10-20 मिनट तक वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के कारकों को लागू करते हुए समग्र रूप से उनका निरीक्षण करना शुरू कर देता है, और हर बार जब ऐसा प्रवाह महसूस होता है और साधक नींद से जागता है और संवेदनाओं को कंपन के रूप में सक्रिय पाता है तो वह उन्हें जाने देने से पहले कम से कम 10-20 मिनट तक समग्र रूप से और समता के साथ देखना शुरू कर देता है। इस तरह एक बार जब सभी संवेदनाएं हल हो जाती हैं, तो संवेदनाओं के रूप में संग्रहीत सभी वातानुकूलित प्रकट घटनाएं भी हल हो जाती हैं, अन्य वातानुकूलित चेतनाओं के साथ विपश्यना बॉडी स्कैन

1- स्थान-सी- [फिल्ट्रम पर] पर 5-10 मिनट ध्यान करना

2- ऊपरी होंठ के सम्पूर्ण फिल्ट्रम पर आंतरिक दृष्टि को समग्र रूप से 5-10 मिनट तक केंद्रित रखें।

यदि ऊपरी होठों पर कंपन दिखाई देने लगे, तो आप विपश्यना बॉडी स्कैन करने के लिए आगे बढ़ सकते हैं, प्रत्येक 5-10 मिनट में फिल्ट्रम पर आनापान ध्यान और बॉडी स्कैन के बीच बारी-बारी से अभ्यास कर सकते हैं।

ध्यान के दौरान तथा शरीर की जांच करते समय वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखें।

चेतावनी:किसी को भी फिलट्रम में दिखाई देने वाले कंपन के प्रति कभी भी जुनून या पसंद नहीं पैदा करनी चाहिए। किसी को भी फिलट्रम में ध्यान की उम्मीद नहीं करनी चाहिए या ध्यान प्रक्रिया के दौरान दिखाई देने वाले कंपन के प्रति पसंद नहीं बनानी चाहिए। कंपन को प्रकट होने दें, और उन्हें अनदेखा करना चाहिए, और केवल इसे शरीर स्कैन प्रक्रिया में जाने या समग्र वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता कारकों को लागू करने के संकेत के रूप में लेना चाहिए जब ध्यान और शरीर स्कैन के कई दोहराव के बाद पूरे शरीर में कंपन का प्रवाह दिखाई देता है।

* / अगस्त-29-2024 अंत

.
.
//*अगस्त-21-2024 प्रारंभ {बॉडी स्कैन से पहले फिल्ट्रम में ध्यान करना}

जब मैं आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों का उपयोग करके बंद आँखों से फिल्ट्रम पर ध्यान करता हूँ, तो मैं जो कुछ भी देखता हूँ या महसूस करता हूँ, वह फिल्ट्रम या फिल्ट्रम पर होने वाली घटनाओं के अलावा कुछ नहीं है। मैं बाकी सब कुछ अनदेखा कर देता हूँ। मैं साँस को अनदेखा करता हूँ, मैं फिल्ट्रम पर ध्यान करते समय शरीर, रूप, भावनाओं, धारणाओं और प्रतिक्रियाओं और सांसारिक अंतर्क्रियाओं को अनदेखा करता हूँ।

मैं, फिलट्रम पर ध्यान के दौरान, शरीर नहीं रह जाता और एक नए अवतार के रूप में फिलट्रम के अलावा कुछ नहीं रह जाता। मैं, यह सुनिश्चित करता हूँ कि ध्यान के दौरान मेरी आंतरिक दृष्टि फिलट्रम पर दृढ़ता से बैठी रहे। फिलट्रम पर ध्यान का मतलब है ध्यान की वस्तु पर दृढ़ता से बैठे रहना [यानी फिलट्रम, इस मामले में ऊपरी होंठ पर नाक के ठीक नीचे] और मेरी आंतरिक दृष्टि या मन की आँख ध्यान के दौरान हर समय फिलट्रम के अलावा कुछ नहीं देखती, फिलट्रम के अलावा कुछ नहीं महसूस करती।

.

इस प्रकार, मैं 5-10 मिनट के लिए फिल्ट्रम पर ध्यान करता हूं, उसके तुरंत बाद 5-10 मिनट के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन करता हूं, और हर 5-10 मिनट में फिल्ट्रम पर ध्यान करने के बाद बॉडी स्कैन को दोहराता हूं, दिन में कई बार, प्रत्येक सत्र में 10-20 मिनट खर्च करता हूं।

* / अगस्त-21-2024 अंत {बॉडी स्कैन से पहले फिल्ट्रम में ध्यान लगाना}

.

* अगस्त-15-2024 प्रारंभ

सकल पीड़ा/सकल पीड़ा के विघटन का अवलोकन इस प्रकार कार्य करता है: -

.
जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है कि दो या अधिक गुण हैं जो एक साथ मिलकर शरीर के अंग को प्रभावित करने वाले घोर दर्द का भ्रम पैदा करते हैं। पहला गुण - पीड़ित शरीर के अंग के अस्तित्व को स्थापित करता है, और दूसरा गुण - गैर-स्वयं घोर दर्द जिसने पीड़ित शरीर के अंग को जकड़ लिया है।

.
जब घोर पीड़ा से पीड़ित होते हैं, तो आप सबसे पहले पीड़ित शरीर के अंग के स्थान को एक सेकंड के लिए स्व_अलग_अस्तित्व_गुण के रूप में देखते हैं, और तुरंत ही आप गैर_स्व_दर्द_गुण को देखना शुरू कर देते हैं जिसने शरीर के अंग के स्थान को एक और अलग गैर-स्व_अस्तित्व के रूप में जकड़ लिया है। जैसे ही आप गैर-स्व-दर्द-गुण को प्रभावित शरीर के अंग से अलग एक अलग अस्तित्व के रूप में देखना शुरू करते हैं, गैर-स्व-गुण खाली हो जाता है, बिना किसी पदार्थ के, जैसे ही उस पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू होता है, वह घुलने या बिखरने लगता है।

* /अगस्त-15-2024 समाप्त

.

नोट: मैं यह बताना भूल गया कि 'अनपना ध्यान का उपयोग करते हुए सूक्ष्म कंपन ध्यान' 'स्वयं' अर्थात भौतिक शरीर जैव-रासायनिक कार्य अर्थात शारीरिक संवेदनाओं पर काम करता है।और एक बार जब सूक्ष्म कंपन शरीर स्कैन को स्थूल संवेदनाओं को उत्सर्जित करने वाले पीड़ित शरीर के अंग पर लागू किया जाता है, तो यह संवेदनाओं को कंपन में विलीन/विघटित करने में मदद करता है, और पीड़ित शरीर के अंगों के स्थानों पर इन जैव-रासायनिक संवेदनाओं के कारण अनुभव किए जा रहे गैर-स्वयं QUALIA के कारण होने वाले दुख को कम करने में मदद करता है। यहाँ, ऊपरी होंठ पर कंपन दिखाई देने के तुरंत बाद, पीड़ित शरीर के अंगों की संवेदनाओं पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू होता है, न कि गैर-स्वयं QUALIA पर, और यह पीड़ित शरीर के अंगों के स्थान पर जैव-रासायनिक कार्य के रूप में संग्रहीत शरीर की संवेदनाओं को भंग करने में मदद करता है।

.

नोट: विपश्यना शरीर स्कैन और सूक्ष्म कंपन अवलोकन विपश्यना 10 दिवसीय पाठ्यक्रम में सिखाया जाता है। कृपया इसे सीखने के लिए पहले शिक्षक की मदद लें।

/*

आनापान ध्यान सांस के अवलोकन के बारे में नहीं है। ध्यान का मतलब है चुने गए ध्यान के लक्ष्य पर अपनी आंतरिक दृष्टि को स्थिर रखना (स्थान A - नासिका के ठीक नीचे फिल्ट्रम के शीर्ष पर या स्थान B - नाक के द्वार या स्थान C - आस-पास के हिस्से यानी पूरे ऊपरी होंठ सहित संपूर्ण फिल्ट्रम)। आंतरिक दृष्टि को स्थिर रखने के लिए, जब यह कहीं और जाने की कोशिश करती है, तो स्थान-B पर ध्यान करते समय नासिका की सीमाओं का निरीक्षण किया जा सकता है या स्थान-A पर ध्यान करते समय संपूर्ण फिल्ट्रम का निरीक्षण किया जा सकता है, और ध्यान के लक्ष्य पर होने वाली किसी भी घटना के लिए, व्यक्ति को पूरे समय पूर्ण समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखना चाहिए।

.

ध्यान दें: किसी को भी अपना ध्यान सांस के साथ नहीं लगाना चाहिए। सांस अंदर लेना और बाहर छोड़ना, 'आंतरिक दृष्टि का दृढ़ ध्यान' ध्यान की वस्तु पर बैठे रहना चाहिए, जबकि सांस अंदर लेना और बाहर छोड़ना पृष्ठभूमि में हो रहा है, सांस तंत्र पर कोई ध्यान दिए बिना। सांस तंत्र या सांस अंदर लेना या बाहर छोड़ना पर ध्यान न दें।

* /

सूक्ष्म निरीक्षण के साथ विपश्यना शरीर स्कैन सीखना बहुत महत्वपूर्ण प्रतीत होता है, क्योंकि यह प्रक्रिया स्थूल संवेदनाओं को उनके उत्पन्न होते ही तुरंत समाप्त कर देती है, जिससे न्यूनतम दुःख होता है।

.

मेरे द्वारा समझे गए चरण:

स्थान-सी यानि ऊपरी होंठ पर कई मिनट तक ध्यान करें, आंतरिक दृष्टि को स्थान-सी [पूरे फिल्ट्रम सहित आस-पास का भाग यानि पूरा ऊपरी होंठ] पर दृढ़ता से स्थिर रखें।

स्थान-सी पर लगभग 10-20 मिनट तक ध्यान करने के बाद, आराम करें, और अपनी आंतरिक दृष्टि को नाक के ठीक नीचे पूरे फिल्ट्रम क्षेत्र पर रखें और आप कुछ समय बाद कंपन को प्रकट होते हुए देख सकते हैं। यदि कंपन प्रकट नहीं होता है, तो फिर से स्थान-सी पर लगभग 10 मिनट के लिए ध्यान करने के लिए वापस जाएँ। एक बार जब ऊपरी होठों या फिल्ट्रम पर कंपन शुरू हो जाए, तो आप विपश्यना बॉडी स्कैन करने के लिए आगे बढ़ सकते हैं, स्थान-सी पर अनापान ध्यान और हर 5-10 मिनट में बॉडी स्कैन के बीच बारी-बारी से।

एक बार जब ऊपरी होंठ या फिल्ट्रम पर कंपन शुरू हो जाए, तो तुरंत मन की आंख से उस पीड़ित शरीर के हिस्से को लॉक करें जो स्थूल दर्द उत्सर्जित कर रहा है, और कुछ समय तक बंद आंखों से उसे स्कैन करना जारी रखें। कंपन प्रकट होने तक स्थान-सी पर ध्यान करने और फिर कई बार स्थूल दर्द उत्सर्जित करने वाले पीड़ित शरीर के हिस्से पर मन का स्कैन करने के बीच स्विच करना जारी रखें।

संक्षेप में, ऊपरी होठों के स्थान-ए और सी पर ध्यान करें जब तक कि ऊपरी होठों या फिल्ट्रम पर कंपन महसूस न हो जाए और एक बार जब ऊपरी होठों पर कंपन शुरू हो जाए, तो तुरंत बंद आँखों से दर्द को उत्सर्जित करने वाले पीड़ित शरीर के हिस्से पर मन की आंखों से स्कैन करें, कुछ समय के लिए, उसके बाद स्थान सी पर ध्यान पर वापस जाएं और पीड़ित शरीर के हिस्से को कई बार स्कैन करें।

.

ध्यान दें: ऊपरी होंठ के क्षेत्र को कंपन के लिए सक्रिय रखने के लिए प्रतिदिन ध्यान करना चाहिए, ताकि जब आवश्यकता हो तो तीव्र दर्द को कम करने में मदद मिल सके।

.

संभावित आनापान चरण:

1- स्थान-ए या स्थान-सी- [नाक के ठीक नीचे फिल्ट्रम का शीर्ष अर्थात स्थान-ए] पर 5-10 मिनट तक ध्यान करें।

2- आंतरिक दृष्टि को समग्र रूप से पूरे फिल्ट्रम या ऊपरी होंठ पर 5-10 मिनट तक केंद्रित रखें।

यदि ऊपरी होठों पर कंपन महसूस होने लगे, तो आप विपश्यना बॉडी स्कैन करने के लिए आगे बढ़ सकते हैं, हर 5-10 मिनट में आनापान और बॉडी स्कैन के बीच बारी-बारी से अभ्यास कर सकते हैं।

ध्यान के दौरान तथा शरीर की जांच करते समय वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखें।

.

नोट: वस्तुनिष्ठ अवलोकन स्व_शरीर के अंग क्षति पर लागू नहीं होता है जो असीमित संवेदना/गुण का कारण बनता है। ऐसे मामलों में जागरूकता को मंत्रोच्चार की ओर मोड़ना बेहतर विकल्प लगता है, ताकि जागरूकता हमेशा मंत्रोच्चार (ज्यादातर समय हरे कृष्ण मंत्र) के रूप में तटस्थ या आनंदमय चेतना में बनी रहे।

.

पुनश्च: जब स्थान-ए पर ध्यान करने से थक जाएं, तो बस अपनी आंतरिक दृष्टि को "फिल्ट्रम के पूरे क्षेत्र या पूरे ऊपरी होंठ" पर केंद्रित करें, अपनी आंतरिक दृष्टि को फिल्ट्रम के पूरे क्षेत्र पर केंद्रित करना जारी रखें, उसके बाद बंद आंखों के साथ स्थान-ए या स्थान-सी पर ध्यान करना शुरू करें।

+ + + + + + + + + + + + + +

मानसिक_सामग्री_क्वालिया और शारीरिक_संवेदना_क्वालिया को कैसे पार किया जाता है - अगस्त-13-2024
+ + + + + + + + + + +

नोट: वस्तुनिष्ठ अवलोकन स्व_शरीर के अंग क्षति पर लागू नहीं होता है जो असीमित संवेदना/गुण का कारण बनता है। ऐसे मामलों में जागरूकता को मंत्रोच्चार की ओर मोड़ना बेहतर विकल्प लगता है, ताकि जागरूकता हमेशा मंत्रोच्चार (ज्यादातर समय हरे कृष्ण मंत्र) के रूप में तटस्थ या आनंदमय चेतना में बनी रहे।

भिक्षुओ,

.
संवेदनाएँ उर्फ क्वालिया (ठंड, नमी, दर्द, कट, खुजली का एहसास) एक जन्मजात अनुभव है

'संज्ञानात्मक चेतना' से जागरूकता तक उपलब्ध कराया गया। संवेदनाएँ शरीर पर जैव-रासायनिक कार्य का प्रतिनिधित्व करती हैं, जबकि क्वालिया संवेदनाओं से पैदा हुए गैर-आत्म अनुभव हैं।

इस प्रकार, कट त्वचा की सतह पर क्षति के रूप में मौजूद हो सकता है और क्वालिया जागरूकता द्वारा महसूस किए जाने वाले कट का एक वास्तविक अनुभव है।

.
मानसिक सामग्री (चिंता, भय, घबराहट, क्रोध, अवसाद) और शारीरिक संवेदनाओं (गर्म, ठंडा, कट, खुजली, दर्द की भावना) दोनों मामलों में, QUALIA को 2 चरणों में पार किया जाता है: -

(क्वालिया अवलोकन का चरण-1)
पहले चरण में साधक को आंतरिक दृष्टि या मन की आंखों के माध्यम से गुणों के उत्पन्न होते ही उन्हें देखने का प्रयास करना चाहिए, उन्हें पृथक सत्ता, अ-स्व, खाली और शून्य के रूप में देखना चाहिए। साधक को उत्पन्न गुणों को उनके ठीक उत्पन्न होने के दौरान (जैसे ही वे घटित होते हैं या महसूस होते हैं) पकड़ने का प्रयास करना चाहिए और उन्हें जाने देने से पहले कुछ समय तक उनका अवलोकन करते समय वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखना चाहिए। सभी गुण अ-स्व हैं, और जब उन पर वस्तुनिष्ठ अवलोकन लागू किया जाता है तो वे फीके पड़ जाते हैं।
.
ऐसे मामले में जहां साधक उत्पन्न होने वाले गुणों को ठीक से पकड़ने के लिए पर्याप्त रूप से सतर्क नहीं था और इस प्रकार उनसे जुड़ने में अनभिज्ञ था, उनसे जल गया, और शरीर के अंगों पर भय, क्रोध, घबराहट आदि की संवेदनाएं पैदा कीं, तो उसे तुरंत "गुणों के संपर्क को, समग्र रूप से, शरीर के उन सभी स्थानों पर देखना चाहिए, जहां इसने प्रभावित किया/संपर्क किया"। उदाहरण के लिए, जब कोई डरावनी फिल्म देखते हैं, तो शरीर के विभिन्न भागों में ठंड लगने जैसी शारीरिक संवेदनाएं महसूस होती हैं, तो उसे तुरंत, समग्र रूप से, शरीर के हर उस हिस्से का निरीक्षण करना चाहिए, जहां भय के गुण प्रभावित हुए या प्रभाव डाला, हर समय वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखना चाहिए।

.
BODY_SENSATIONS के मामले में, शरीर की संवेदनाओं से पैदा हुए गुण, प्रभावित शरीर के हिस्से के साथ विलीन हो जाते हैं, जिससे सकल गुण ['का संयोजन] का भ्रम पैदा होता हैखुद'-पीड़ित_शरीर अंग और 'गैर_स्व'_उत्पन्न गुण], शरीर के अंग पर पीड़ा का एहसास कराने के लिए। यदि साधक इस भ्रम से अवगत है, तो वह शरीर की संवेदनाओं से उत्पन्न गुणों को एक अलग गुण के रूप में, अलग-थलग संस्थाओं के रूप में, प्रभावित शरीर के अंग से दूर देखना/देखना जारी रखता है और इस प्रकार, उन्हें इस तरह से देखकर, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता द्वारा उन्हें दूर करने में सक्षम होता है। पीड़ित शरीर के अंग के अवलोकन को नजरअंदाज कर दिया जाता है, और शरीर की संवेदनाओं के मामले में केवल गैर-आत्म गुणों को देखा जाता है।

.
(क्वालिया अवलोकन का चरण-2)
दूसरे चरण में [आमतौर पर गुणों के प्रत्यक्ष वस्तुनिष्ठ अवलोकन के कुछ सप्ताह बाद], साधक अब मानसिक विषय-वस्तु और शरीर की संवेदनाओं के वस्तुनिष्ठ अवलोकन का आदी हो जाता है, उन्हें पृथक अ-आत्म सत्ताओं के रूप में देखता है और उनके ठीक उत्पन्न होने पर उन्हें पकड़ लेता है, अब वह इतना कुशल हो जाता है कि उनके उत्पन्न होते ही उन्हें छोड़ देता है, क्योंकि वे केवल इन्द्रिय माध्यम से उत्पन्न एक भौतिक प्रकृति हैं।

.

साधक जानता है कि जो केवल एक अ-आत्मा है, एक धुँआधार दिखावा है, जो किसी भी पदार्थ के बिना खाली और शून्य है, उससे जुड़ने का कोई मतलब नहीं है। गुणों से जुड़ने की निरर्थकता को अनुभवी साधक अच्छी तरह से समझता है, और वह गुणों के दिखावे से अप्रभावित होकर अप्रतिबंधित रहता है, और इस प्रकार मानसिक सामग्री और शारीरिक संवेदनाओं के आक्रमण से मुक्त रहता है, इस ज्ञान के साथ कि ये गुण अ-आत्मा हैं, खाली हैं और वस्तुनिष्ठ अवलोकन पर फीके पड़ जाते हैं।

इस प्रकार क्वालिया अवलोकन के दूसरे चरण में, एक साधा बस उनके साथ किसी भी तरह का जुड़ाव छोड़ देता है।
.

अंततः, किसी को स्वयं को सीखना/प्रशिक्षित करना चाहिए, सभी QUALIA को इस ज्ञान के साथ 'छोड़ देना' चाहिए कि ये सिर्फ MATERAIL_NARURE हैं और मैं एक के रूप में
साक्षी स्वरूप/जागरूकता/आत्मा, भौतिक रूप के इन्द्रिय माध्यम से पैदा हुई भौतिक प्रकृति के साथ अपनी पहचान नहीं बनाएगी, और इस ज्ञान के साथ व्यक्ति स्वयं को सभी गुणों को उनके उत्पन्न होते ही 'छोड़ देने' के लिए प्रशिक्षित करता है, ताकि उनसे जुड़ने की कोशिश करते समय उनसे जल न जाए। गुणों को कुछ समय के लिए वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव के साथ देखा जा सकता है जब वे वर्तमान क्षण में नए रूप में निर्मित हो रहे हों, लेकिन अंततः उन्हें छोड़ देना चाहिए।

.

.
दो चरणों में क्वालिया से पार हो जाने के बाद, एक साधक बिना किसी प्रतिबंध के, दुखों के आक्रमण से मुक्त होकर निवास करता है, जो कि मन और पदार्थ की एक दुनिया के अलावा और कुछ नहीं है, यह केवल क्वालिया का अनुभव है जैसा कि साक्षी रूप अर्थात् आत्मा अर्थात् जागरूकता द्वारा अनुभव किया जा रहा है।

. यह समझने के बाद कि, '

मानसिक सामग्री'या '

शारीरिक संवेदनाएंया '

शरीर के अंग का अस्तित्व'जागरूकता के लिए प्रक्षेपित किए जा रहे गुण कुछ और नहीं बल्कि एक गुण हैं और सभी गुण अ-स्व हैं, खाली हैं, जागरूकता के लिए केवल एक दिखावा हैं, एक धुएँ के परदे की तरह जिसमें कोई वास्तविक पदार्थ नहीं है, और इसलिए गुणों और गुणों के भीतर गुणों को देखते हुए, पीड़ित शरीर के अंग को अनदेखा करते हुए, उन्हें फीका कर देते हैं जैसे धातु की सामग्री उनके उत्पन्न होने पर ठीक से समभाव से देखने पर फीकी पड़ जाती है।

.
भिक्षुओ, साक्षी रूप अर्थात आत्मा अर्थात जागरूकता ही कर्ता है, पर्यवेक्षक है, मन-शरीर की घटना का अनुभव करने वाला है, भौतिक रूप अर्थात शरीर जिसे उसने प्राप्त किया है, के इन्द्रिय-माध्यमों के माध्यम से भौतिक जगत का अनुभव करने वाला है और सभी अनुभव कुछ भी नहीं हैं, जैसा कि जागरूकता या साक्षी रूप या आत्मा पर प्रक्षेपित किया जाता है।

+ + + +

मैं चाहता हूं कि आध्यात्मिक विज्ञान कार्य का स्वामित्व/प्रकाशन आध्यात्मिक संगठन द्वारा किया जाए- अगस्त-10-2024

+ +

जबकि, मेरा मत है कि, आध्यात्मिक विज्ञान कार्य सभी के लिए स्वतंत्र रूप से उपलब्ध कराया जाना चाहिए, और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि इसे किस रूप में या किस तरह से प्रचारित किया जाता है या सभी के लिए उपलब्ध कराया जाता है।

.
हालांकि, मुझे खुशी है कि कई लोग "आध्यात्मिक विज्ञान कार्य" के आधार पर किताबें लिख रहे हैं और उन्हें प्रकाशित कर रहे हैं, जिसे कई वर्षों के शोध के बाद इंटरनेट पर मुफ्त रूप में [पीडीएफ और वर्डप्रेस फाइलें) डाला गया है, जो इसे पूरी तरह से आत्म जांच और आत्म-साक्षात्कार पर आधारित बनाता है (हां, इसका कुछ हिस्सा अनुमान/तर्क पर भी आधारित है), और ऐसा करने में मुझे अपवित्रता और जीवन-धमकाने वाली घटनाओं का सामना करना पड़ा है, फिर भी, मैं अनुरोध करता हूं कि मूल कार्य को अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए।

.
इसलिए मैं आध्यात्मिक संगठन या किसी अन्य प्रतिष्ठित संगठन से अनुरोध करता हूँ कि वे आगे आएं और मेरे द्वारा स्वतंत्र रूप से प्रस्तुत किए जा रहे मूल कार्य का स्वामित्व लें ताकि यह सभी को लाभान्वित कर सके, चाहे वे आत्म-साक्षात्कार की यात्रा में हों या चेतना से संबंधित वैज्ञानिक कार्य को समझने में। मेरा इरादा आध्यात्मिक संगठनों में उपलब्ध मूल कार्य को बनाए रखना है, क्योंकि यद्यपि इसे कई अन्य लोगों द्वारा अपने स्वयं के प्रारूपों में प्रकाशित किया जा रहा है, फिर भी, कोई भी उस तरह का स्पष्टीकरण नहीं दे सकता है जैसा कि मैंने उस पाठ में किया है जिसे मैं तब लिखता रहता हूँ जब किसी विशिष्ट विषय पर आत्म-साक्षात्कार होता है।

.
यद्यपि यह एक सतत् कार्य है और आने वाले कई वर्षों तक इसमें प्रगति होती रहेगी, लेकिन इसे कई खंडों में विभाजित करके उन लोगों को उपलब्ध कराया जा सकता है जो इससे लाभ उठाना चाहते हैं।
मैं किसी चीज की अपेक्षा नहीं करता, मैं तो बस यह चाहता हूं कि कोई अच्छा संगठन आगे आए और स्वामित्व ले तथा बिना किसी लागत के मेरे इस कार्य को प्रकाशित करे।
.

पीडीएफ फाइल (डाउनलोड की जा सकती है):

https://ia802706.us.archive.org/16/items/vipassana-spiritual-sceince-aug-5-2023/Spiritual_Science_Vipassana_08Aug2024_PracticeGuide_PDF.pdf

.

.

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य #अनिका
sunildudia #phenomenon #insightmeditation #BodyScanOnSensationsTopHeadToBottomFeet
#कृष्णचेतना #आत्मसाक्षात्कारकापथ #आत्मसाक्षात्कार

+ + + + + + + + + + + + + + + + + +

मिर्गी का समाधान - मिर्गी_चेतना समाधान - अगस्त-22-2024
+ + + + + + + + + /
*
स्वयं के 5 तत्व (पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल, अंतरिक्ष)
अ-स्व के 5 तत्व (रूप, भावनाएँ, अनुभूति, इच्छापूर्ण कार्य, चेतना) जागरूकता के 5 तत्व - (संज्ञानात्मक चेतना, उद्भव, संपर्क, गुण, जागरूकता)

* /
.
नोट: हम जांच करेंगे कि जागरूकता मिर्गी के प्रकरणों का पता लगाने में सक्षम क्यों नहीं है और मिर्गी-चेतना कैसे निर्मित होती है।

भिक्षुओ, कई बार ऐसा होता है जब किसी विशिष्ट दुख का कारण ज्ञात नहीं होता और इसीलिए हमें "दुख की अभिव्यक्ति के तंत्र" को समझना चाहिए।जैसा कि बुद्ध की विपश्यना शिक्षाओं में बताया गया है, दुख 12 आश्रित कड़ियों के माध्यम से निर्मित होता है, जहां 12 आश्रित कड़ियों के चरणों के कारण और प्रभाव सिद्धांत के कारण एक वातानुकूलित चेतना प्रकट होती है।

.
अब भिक्षुओ, "मन कुछ और नहीं बल्कि चेतनाओं का एक समुच्चय है", और मन में जो कुछ भी होता है, वह शरीर के विशिष्ट स्थानों पर संवेदनाएँ यानि जैव-रासायनिक कार्य उत्पन्न करता है, जहाँ यह दुख अपने आह्वान के दौरान अपनी छाप छोड़ता है। उदाहरण के लिए, जब भय हमला करता है, तो रीढ़, पैर और पेट में कई स्थानों पर ठंडक महसूस होती है, और ये वे स्थान हैं जहाँ इस मामले में सक्रिय दुख यानि भय के हमले के कारण जैव-रासायनिक कार्य यानि संवेदनाएँ पैदा हुई हैं।

.
इस प्रकार, भिक्षुओं, के मामले मेंमिर्गी,the मिर्गी_चेतनामस्तिष्क में विद्युतीय निर्वहन के कारण उत्पन्न होने वाली ठंड से पूरे शरीर में संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं, जिससे मिर्गी-चेतना के जन्म का संकेत मिलता है, और भय के विपरीत, जहां ठंड का निर्माण शरीर के उन स्थानों को इंगित करता है जहां भय-चेतना के कारण भय-संवेदनाएं उत्पन्न हुई थीं, यह समझने के लिए कोई तंत्र या संकेत नहीं है कि मिर्गी के कारण किन-किन स्थानों पर ठंड का निर्माण हुआ था।

.
इस प्रकार, मिर्गी-चेतना जो अब मन का हिस्सा है (मन सभी चेतनाओं का समुच्चय है) और भिक्षुओ, हम जानते हैं कि संवेदनाएं मन और पदार्थ अर्थात शरीर को ओवरलैप करती हैं, और संवेदनाओं का समाधान मन का समाधान है अर्थात किसी भी वातानुकूलित चेतना का समाधान तब किया जा सकता है जब उन्हें वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता कारकों को लागू करके देखा जाता है।

========
और भिक्षुओ, मिर्गी के रोगी को मिर्गी के दौरे के बारे में पता क्यों नहीं चलता?

क्योंकि, मस्तिष्क मन और जागरूकता के बीच मध्यस्थ है, और एक बार जब कोई EPILEPSY_चेतना सक्रिय हो जाती है, तो उसे मस्तिष्क के माध्यम से जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए, लेकिन चूंकि, मस्तिष्क स्वयं प्रभावित होता है और EPILEPSY_चेतना का कारण होता है, इसलिए EPILEPSY_चेतना_गुण को जागरूकता में प्रतिबिंबित करने का आगे का मार्ग टूट जाता है। EPILEPSY_चेतना गुण जो केवल निर्मित होता है

मस्तिष्क के माध्यम से उपलब्ध कराए गए टूटे हुए मार्ग के कारण रोगी को जागरूकता का स्तर उपलब्ध नहीं कराया जाता है।

.
जागरूकता के 5 तत्व - (संज्ञानात्मक चेतना, उद्भव, संपर्क, गुण, जागरूकता)

.
जैसा कि आप देख सकते हैं, COGNISED_EPILEPSY_चेतना उत्पन्न होती है, और मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, जहां QUALIA को संसाधित किया जाता है, जिसे जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाता है और चूंकि COGNISED_EPILEPSY_चेतना उत्पन्न होती है, मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाने की कोशिश करती है और विफल हो जाती है क्योंकि मस्तिष्क की टूटी हुई स्थिति (विद्युत निर्वहन) मस्तिष्क को जागरूकता पथ को पूरा करने से रोकती है जैसा कि जागरूकता के 5-तत्वों में वर्णित है।

========

.
अतः भिक्षुओ, उपरोक्त उपलब्ध जानकारी के आधार पर हम उस वातानुकूलित मिर्गी-चेतना का समाधान कैसे कर सकते हैं जो केवल शरीर के संबंधित स्थानों पर जैव-रासायनिक कार्य अर्थात संवेदनाओं के रूप में उपलब्ध है?

.
जब संवेदनाएँ उत्पन्न होती हैं, तो वे अपने आरंभिक उद्भव के दौरान होने वाले कंपन के अलावा कुछ नहीं होतीं, केवल जागरूकता के स्तर पर उन्हें क्वालिया या प्रथम-व्यक्ति अनुभव के रूप में संसाधित किया जाता है, जैसा कि हम इसे कहते हैं। हम इन संवेदनाओं को प्रतिदिन कई बार, एक बार में 10-20 मिनट के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन करके सक्रिय कर सकते हैं। संवेदनाएँ समय-समय पर उत्पन्न होती हैं, और जैसे-जैसे व्यक्ति उन्हें समभाव से देखना सीखता है, वे मुक्त हो जाती हैं, लेकिन इसके लिए, व्यक्ति को प्रकृति के नियम के अनुसार उनके उत्पन्न होने की प्रतीक्षा करनी चाहिए, ताकि साधक उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देख सके और उनके अगली बार उत्पन्न होने पर उनका समाधान कर सके।

.
लेकिन कुछ ऐसे मामले भी होते हैं जैसे मिर्गी-चेतना, जहां उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं का पता नहीं चल पाता, इसलिए हम इनका समाधान कैसे करें?

विपश्यना शारीरिक स्कैन, यदि प्रतिदिन 6-10 बार, कम से कम एक सप्ताह तक, 10-20 मिनट तक किया जाए, तो संवेदनाएं कंपन के रूप में उत्पन्न होने लगती हैं, व्यक्ति रात को जागता है और शरीर में कंपन का तीव्र प्रवाह पाता है और यही वह समय है जब साधक उन्हें जाने देने से पहले 10-20 मिनट तक वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के कारकों को लागू करते हुए समग्र रूप से देखना शुरू कर देता है, और हर बार जब ऐसा प्रवाह महसूस होता है और साधक नींद से जागता है और संवेदनाओं को कंपन के रूप में सक्रिय पाता है, तो वह उन्हें जाने देने से पहले कम से कम 10-20 मिनट तक समग्र रूप से और समता के साथ देखना शुरू कर देता है।

.
इस प्रकार, जब सभी संवेदनाएं समाप्त हो जाती हैं, तो संवेदनाओं के रूप में संग्रहीत सभी वातानुकूलित प्रकट घटनाएं भी समाप्त हो जाती हैं, और उनमें से एक है मिर्गी-चेतना, जिसका विपश्यना बॉडी स्कैन विधि का उपयोग करके अन्य वातानुकूलित चेतनाओं के साथ समाधान भी किया जाता है।

+ + + +

मिर्गी के उदाहरण के माध्यम से जागरूकता/अस्तित्व मॉडल/आत्मा को बाहरी एजेंसी के रूप में स्थापित करना - अगस्त-26-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + +

यह शरीर और कुछ नहीं बल्कि एक अत्यंत कुशल कृत्रिम बुद्धिमत्ता युक्ति है और जब यह आत्मा अर्थात हमारे अस्तित्व के मॉडल से संपर्क खो देता है, जो अनंत समय और अंतरिक्ष के दायरे में स्थित है, तो यह एक ज़ोंबी बन जाता है।

भिक्षु

/*

चतेना/चेतना = जागरूकता अर्थात डैशबोर्ड अर्थात तत्वों का समूह जो आत्मा का निर्माण करता है।

पुष/पुरुष = भाग /ब्रह्मा उर्फ अस्तित्व मॉडल (आंतरिक दृष्टि, गुणों सहित बुद्धि, साक्षी चेतना और अहंकार) उर्फ मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार उर्फ मन बु इच अहकनारआत्मा के तत्व यानी ब्रह्मा के अंश यानी पुष/पुरुष. भिक्षुओ, ब्रह्म अर्थात पुरुष का अंश आत्मा है जिसे पुष/पुरुष भी कहा जाता है।

बुद्ध ने हमें पहले ही बता दिया है कि 'मन में जो कुछ भी होता है, उसका शरीर पर संगत संवेदना यानी रासायनिक कार्य होता है', इस प्रकार संवेदनाएँ मन और पदार्थ (शरीर) के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं। आत्म-साक्षात्कार की ओर अपनी यात्रा में, हमने पहले ही खोज लिया है कि चेतना मन और जागरूकता के क्षेत्र को ओवरलैप करती है और मस्तिष्क मन और अस्तित्व के जागरूकता मॉडल के बीच एक मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है। इस प्रकार, मस्तिष्क समय और स्थान क्षेत्रों में काम करता है जब 5-इंद्रिय माध्यम सक्रिय या मजबूत होते हैं, और वही मस्तिष्क अनंत समय और अनंत स्थान क्षेत्रों में काम करता है जब 5-इंद्रिय माध्यम शांत या शांत होते हैं।

* /

इसके अलावा भिक्षुओ,

यह शरीर कुछ और नहीं बल्कि एक अत्यधिक कुशल आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस डिवाइस है। यह एक ज़ॉम्बी है जब यह आत्मा यानी हमारे अस्तित्व मॉडल से संपर्क खो देता है जो अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र में बैठता है। मस्तिष्क वह अंग है जो भौतिक रूप यानी शरीर को आत्मा यानी जागरूकता यानी जागरूकता मॉडल से जोड़ता है।

/*

स्वयं के 5 तत्व (पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल, अंतरिक्ष) [भौतिक-रूप उर्फ शरीर उर्फ भौतिक_चेतना - स्थान: भौतिक-विश्व - समय और स्थान विशिष्ट)

अ-आत्म के 5 तत्व (रूप, भावनाएं, धारणा, इच्छापूर्ण कार्य, चेतना) [सूक्ष्म शरीर उर्फ छाया उर्फ संचित अहं-चेतना, स्थान: अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र, लेकिन जब इंद्रिय माध्यम सक्रिय होते हैं तो समय और स्थान की बाध्यता के तहत कार्य करता है}

जागरूकता के 5 तत्व - (संज्ञानात्मक चेतना, उद्भव, संपर्क, गुण, जागरूकता) [आत्मा उर्फ अस्तित्व मॉडल, स्थान: अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र}

.

आदरणीय बुद्ध ने पाया कि सभी संचित अहंकार चेतना अर्थात मन की, भौतिक रूप अर्थात शरीर में संवेदना अर्थात जैव-रासायनिक कार्य के रूप में उपस्थिति होती है।

नोट: मुझे लगता है, कि वैज्ञानिकों ने पहले से ही "माइक्रोट्यूब्यूल्स" को उस स्थान के रूप में स्थापित कर लिया है जहां ये जैव-रासायनिक कार्य उर्फ संवेदनाएं स्थापित की जा रही हैं।

.

शारीरिक संवेदनाएँ उर्फ जैव रसायन मन [संचित अहंकार चेतना]- और पदार्थ (शरीर उर्फ भौतिक चेतना) को ओवरलैप करते हैं, और एक बार संवेदनाएँ हल हो जाने पर, संबंधित मन उर्फ अहंकार चेतना भी हल हो जाती है। इस प्रकार, शरीर के विभिन्न स्थानों पर ठंड के रूप में प्रकट होने वाला भय, भय शारीरिक संवेदनाओं के वस्तुनिष्ठ अवलोकन द्वारा हल हो जाता है, जब एक भिक्षु भौतिक दुनिया में शरीर के विभिन्न स्थानों पर ठंड के रूप में प्रकट होने वाले भय को देखता है, वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ, अनंत समय और स्थान क्षेत्र में स्थित भय चेतना (विशिष्ट अहंकार चेतना) भी हल हो जाती है। इस प्रकार, प्रत्येक संचित अहंकार चेतना के लिए, शरीर के अंगों के भीतर संगत जैव संवेदनाएँ स्थापित होती हैं।

.

इसी तरह, चेतना मन के क्षेत्र (संचित अहंकार_चेतना) और जागरूकता उर्फ अस्तित्व मॉडल को ओवरलैप करती है जो अनंत समय और स्थान क्षेत्रों में स्थित है। सभी ज्ञात चेतनाओं को मस्तिष्क के माध्यम से जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए और इसके लिए न्यूरॉन्स का अच्छी तरह से अध्ययन किया जाना चाहिए, ताकि यह समझा जा सके कि कैसे अधिग्रहित शरीर से जुड़ी बाहरी एजेंसी न्यूरॉन्स से आने वाली जानकारी को जोड़ने में सक्षम है और उन्हें अहंकार-चेतना और साक्षी-चेतना से मैप करने या उन्हें पहचानने में सक्षम है।

* /

मिर्गी का उदाहरण:
भिक्षुओ, दौरे [मिर्गी] के दौरान हुई घटनाओं की बहुत कम या कोई याद न रहना सामान्य बात है, और ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मस्तिष्क दौरे/मिर्गी के कारण संचित शारीरिक संवेदनाओं को जागरूकता के साथ साझा करने में सक्षम नहीं होता है, क्योंकि उस समयावधि के लिए मस्तिष्क की कड़ी टूट जाती है।

सामान्य तौर पर, आपके पास EGO_COSNCIOUSNESSES होता है, जिसके साथ लिंक के रूप में संबंधित जैव-संवेदनाएँ होती हैं, जो मन और पदार्थ के बीच संबंध स्थापित करती हैं। लेकिन, EPILEPSY_EGO_COSNCIOUSNESSES के मामले में, हालाँकि जैव-संवेदना लिंक मौजूद है, जागरूकता मॉडल पर कोई लिंक उपलब्ध नहीं है, और यही कारण है कि जब मिर्गी-जैव-संवेदनाएँ उत्पन्न होती हैं, तो उन्हें जागरूकता का कोई रिकॉर्ड नहीं मिलता है, और इस प्रकार उन्हें भौतिक-रूप यानी इस शरीर के लिए ज्ञान के रूप में प्रक्षेपित या उपलब्ध नहीं कराया जाता है।

.

प्रकृति के नियम के अनुसार, मिर्गी की ये जैविक संवेदनाएँ उत्पन्न होंगी, कुछ समय तक बनी रहेंगी और फिर समाप्त हो जाएँगी, लेकिन जागरूकता के साथ टूटे हुए संबंध के कारण, ये रोगी को प्रक्षेपित या ज्ञात नहीं होती हैं। हम फिल्ट्रम में सूक्ष्म निरीक्षण के माध्यम से इन टूटी हुई जैविक संवेदनाओं को हल करने का प्रयास करेंगे, उसके बाद विपश्यना बॉडी स्कैन विधि का उपयोग करेंगे।

.

निष्कर्ष:
भिक्षुओ, यह तथ्य कि शरीर में शुरू हुए दौरे के चक्र के दौरान जागरूकता के लिए मिर्गी-चेतना उपलब्ध नहीं कराई जाती है, हम कह सकते हैं कि "यह शरीर एक ज़ोंबी के अलावा कुछ नहीं है जब मस्तिष्क की खराबी के कारण जागरूकता मॉडल के साथ संपर्क खो जाता है जो इसे चलाता है।

इससे यह भी स्थापित होता है कि, जागरूकता मॉडल एक अलग एजेंसी है जो अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र में स्थित है और यह मिर्गी/दौरे के उदाहरण से स्थापित होता है, जहां यह शरीर हालांकि दौरे का अनुभव कर रहा है, लेकिन जागरूकता अस्तित्व मॉडल के साथ टूटे हुए लिंक के कारण लक्षणों के बारे में जागरूक नहीं है, मस्तिष्क की खराबी के कारण, जो भौतिक_विश्व_क्षेत्र और अनंत समय और अंतरिक्ष_क्षेत्र के बीच मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है।

+ + + + + +

मानसिक सामग्री समाधान-एयर हंगर/ओसीडी/भावनात्मक स्थिति अपहरण/मानसिक स्थितियों का कैस्केडिंग/सीने में जकड़न - अगस्त-31-2024

+ +

भिक्षुओ,

यह आज मैंने जो वीडियो देखा, उसके जवाब में है। यह स्पष्ट है कि चेतना अभिव्यक्ति प्रक्रियाओं और उनके समाधान पर मैंने जो इतनी सारी जानकारी साझा की है, उसके बावजूद पाठकों ने इसे अभी तक नहीं समझा है या उन्होंने अभी तक पाठ को गंभीरता से नहीं लिया है। मन अभी भी "वैज्ञानिक प्रक्रियाओं" का आदी है, जबकि मन को अब संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को बदलने/प्रबंधित करने के लिए सीखकर चेतना व्यवहार पैटर्न, अभिव्यक्ति और समाधान के माध्यम से समाधान खोजने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

चाहे कोई "क्रोध की अनुभूति""व्यक्ति A या व्यक्ति B या व्यक्ति C या स्थिति D" के साथ,यद्यपि व्यक्ति या परिस्थितियाँ भिन्न हो सकती हैं, क्रोध की अनुभूति सभी परिस्थितियों या व्यक्तित्वों में एक समान/स्थिर रहती है, इसलिए क्या विभिन्न लोगों या परिस्थितियों की अपेक्षा एक ही अनुभूति से निपटना समझदारी नहीं है?एक बार संवेदनाएं हल हो जाएं तो सभी प्रभावित परिस्थितियां और लोग भी हल हो जाते हैं।

.

मस्तिष्क की सजीव, निरंतर बदलती हुई मतिभ्रमों को उत्पन्न करने की सृजनात्मक विशेषता ही वह मुख्य कारण है जिसके कारण रोगी भ्रमित रहता है, क्योंकि जब तक चिंता का समाधान होता है, भय उत्पन्न हो जाता है, और जब भय का समाधान होता है, तो घबराहट उत्पन्न हो जाती है, और यह सिलसिला चलता रहता है, तथा यह चक्र कभी समाप्त नहीं होता।

ट्रिक/अंतिम समाधान यह है कि प्रत्येक मानसिक विषय-वस्तु का उसके उठते ही निरीक्षण किया जाए, तथा वस्तुनिष्ठ पृथक निरीक्षण और समता बनाए रखी जाए। संवेदनाओं में संवेदनाओं का, मानसिक विषय-वस्तु में मानसिक विषय-वस्तु का निरीक्षण करने का अभ्यास कुछ समय तक किया जाना चाहिए, ताकि कुछ ही दिनों में मानसिक स्थितियों का समाधान हो जाए।

.

https://youtu.be/Ejk6-HjmaQY?si=SQErUSyKAawDuTGy

विषय: "एलेक्स श्मिट और एलेक्सी टोल्चिंस्की के साथ वार्तालाप 1" के जवाब में

.

टिप्पणी:संज्ञानात्मक विकारों का समाधान केवल संज्ञानात्मक सुधार द्वारा ही किया जा सकता है।विचार वह स्थान है जहाँ मानसिक विषय-वस्तु जन्म लेती है और जो व्यक्ति वर्तमान क्षण में रहना सीखता है, वह मानसिक विषय-वस्तु के आक्रमण से मुक्त हो जाता है। जब मैंने यह वार्तालाप सुना, तो मेरे लिए यह बहुत स्पष्ट हो गया कि "चेतना कैसे जन्म लेती है" यह सीखना अभी तक पैनलिस्टों द्वारा नहीं समझा गया है। मानसिक विषय-वस्तु के मुद्दों को केवल चेतना अभिव्यक्ति प्रक्रिया की समझ के माध्यम से हल किया जा सकता है जो सभी प्राणियों में होती है।

.

आइये मामले को एक-एक करके समझते हैं:-

हवा की भूख की भावना/भावनात्मक स्थिति का अपहरण/मानसिक स्थितियों का उतार-चढ़ाव/सीने में जकड़न:

भिक्षुओ, मैं अतीत में उपरोक्त सभी समस्याओं का शिकार हो चुका हूँ, तथा इन सभी का मूल से समाधान कर चुका हूँ, अतः मैं एक बार फिर पैनलिस्टों को इनके तंत्र और समाधान को समझने में मदद करने के लिए अपने सुझाव दे सकता हूँ।

.

अब, सभी रचनात्मक लोग अपने जीवनकाल में किसी न किसी समय मानसिक समस्याओं का शिकार बनते हैं। यह सभी वैज्ञानिकों के लिए और भी सच है, क्योंकि वे ऐसे माहौल में रहते हैं जहाँ दिमाग/दिमाग हमेशा 24/7 गहन तार्किक कार्य में लगा रहता है, जब अचानक एक दिन उन्हें बताया जाता है कि वे 60 वर्ष की आयु पार कर चुके हैं और इसलिए अब उनकी कोई ज़रूरत नहीं है, तो वे मजबूरन रिटायरमेंट ले लेते हैं, यह नहीं जानते कि उनका दिमाग इतने सालों से गहन रचनात्मक/तार्किक कार्य करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, और क्या होगा जब यह दिमाग अब सिर्फ़ इसलिए बेकार हो जाएगा क्योंकि आप 60 वर्ष की आयु पार कर चुके हैं?

अब, मैं आपको बताता हूं, सभी रचनात्मक लोग, जिन्हें जबरन सेवानिवृत्ति का सामना करना पड़ता है और जिन्होंने खुद को व्यस्त रखने के लिए कोई अन्य विकल्प नहीं ढूंढा है, उनका मस्तिष्क एक या अन्य घटनाओं की रचना/भ्रम करना शुरू कर सकता है, और यह सही भी है, क्योंकि मस्तिष्क को इतने वर्षों से इतना अधिक व्यस्त रखा गया है कि वह निष्क्रिय बैठना जानता है और वहां आप मानसिक समस्याओं की प्रक्रिया को विकसित होते हुए देखते हैं।

.

तो अब, आइए मूल मुद्दों पर वापस आते हैं: हवा की भूख महसूस होना/भावनात्मक स्थिति का अपहरण/ मानसिक स्थितियों का क्रम बदलना/सीने में जकड़न:

प्रकृति के नियम के अनुसार, "जागरूकता"एक या दूसरे की तलाश करने का आदी है "चेतना",और यही कारण है कि, जब मन उपरोक्त मानसिक स्थितियों या "हवा की भूख / भावनात्मक स्थिति का अपहरण / मानसिक स्थितियों का झरना / सीने में जकड़न" की भावनाओं को पैदा कर रहा हो, तो व्यक्ति को निम्नलिखित करना चाहिए:

.

1. आमतौर पर मरीजों को क्लोनाज़ेपम चिंता की गोलियाँ दी जाती हैं, अधिकतम 2 खुराक, ताकि उन्हें शुरुआती 1-2 दिनों के लिए आराम मिल सके

2. रोगी को अपनी जागरूकता को ऐसी मानसिक स्थिति में स्थानांतरित करने के लिए कहा जाना चाहिए, जो दुख का कारण न बने और इसके लिए उन्हें यह सिखाया जाना चाहिए कि "हरे कृष्ण मंत्र का जाप 24/7", यह सुनिश्चित करें कि जप शब्दों पर निष्क्रिय समय लगाया जाए ताकि जागरूकता को मतिभ्रम का मौका न मिले।

=========हवा की भूख की भावना:

हवा की भूख की भावना:मस्तिष्क जानता है कि कैसे एक या अन्य मानसिक विषय-वस्तु का सृजन किया जाए जो अ-आत्म, अवास्तविक और केवल एक भ्रम हो, लेकिन उन्हें वास्तविक मानकर रोगी उनमें डूबने लगता है, मन द्वारा निर्मित भ्रम पर प्रतिक्रिया करता है और इस प्रकार स्थिति को और अधिक गंभीर बना देता है।

संकल्प:रोगी से कहें कि वह मानसिक सामग्री में डूबे रहने की आदत को बदले और बिना किसी प्रतिक्रिया के उन्हें देखना शुरू करे। जैसे ही हवा की भूख की भावना पैदा होती है, रोगी को निम्नलिखित तरीके से जांच करनी चाहिए:

1. बुद्ध ने पाया कि यदि कोई व्यक्ति अशुद्धता को उठते ही पकड़ ले और उसे समभाव से (किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया न करते हुए) अनासक्त भाव से देखने लगे, तो अशुद्धता विलीन हो जाती है।

तुरंत। हवा की भूख की भावना की जांच करें; हवा की भूख की यह भावना बस एक भ्रम है, बिना किसी पदार्थ के खाली और शून्य है, इसलिए मुझे पहले इसे अलग-थलग होकर देखना चाहिए, हवा की भूख की भावना को एक अलग इकाई के रूप में देखना चाहिए और साथ ही साथ शरीर पर उन सभी जगहों का समग्र रूप से निरीक्षण करना चाहिए, जहां हवा की भूख की भावना ने संपर्क बनाया था। हवा की भूख की भावना से प्रभावित सभी संपर्क स्थानों को 1-2 सेकंड के लिए समग्र रूप से देखें, और अलग-थलग वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव के साथ [उन पर कोई प्रतिक्रिया नहीं]।

.

दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि जैसे ही व्यक्ति को "हवा की भूख" के कारण बेचैनी महसूस होने लगे, उसका ध्यान भटकने लगे, तो "हरे कृष्ण मंत्र का जाप" शुरू कर दें या बस "हरे कृष्ण" का कुछ बार जाप करें।

=========छाती में जकड़न:

छाती में जकड़न:

सीने में जकड़न चिंता की स्थिति के प्रति अत्यधिक प्रतिक्रिया का परिणाम है, जहाँ व्यक्ति को हवा की भूख लगी हो या किसी अन्य कारण से और उसने घृणा के साथ प्रतिक्रिया की हो। जब तक चिंता की स्थिति बनी रहेगी, तब तक जकड़न बनी रहेगी, अर्थात चिंता पर जागरूकता का निरंतर ध्यान केंद्रित रहेगा।चेतना बनी रहती है, और इसलिए चिंता-चेतना से जागरूकता को हटाने के लिए, व्यक्ति को पुनः चेतना का जाप करने की ओर जागरूकता को स्थानांतरित करना सीखना चाहिए, अर्थात हरे कृष्ण मंत्र का 24/7 जाप करना चाहिए, जब भी समय हो, या क्लोनाज़ेपम की गोलियाँ लेनी चाहिए।एक या दो दिन के लिए डॉक्टर के सुझाव के अनुसार',साथ ही इन मानसिक विषयों को केवल एक भ्रम के रूप में देखना सीखना चाहिए और ऊपर बताए अनुसार उनका निरीक्षण करना चाहिए, और उनमें डूबने के बजाय रोगियों को उनके उठने पर उनका ठीक से निरीक्षण करने के लिए कहा जाना चाहिए, पूरे समय समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखना चाहिए और यदि चिंता_चेतना ने पहले ही शरीर पर हमला कर दिया है, तो उन सभी संपर्क स्थानों का समग्र रूप से निरीक्षण करें जहां इस चिंता_चेतना ने प्रभाव/संपर्क किया है, बस अपने आंतरिक दृष्टिकोण को सिर के ऊपर से नीचे पैर तक ले जाना है, शरीर के किसी भी स्थान पर एक सेकंड के लिए भी विराम नहीं लेना है, लेकिन शरीर में हो रही हर घटना पर अपनी आंतरिक दृष्टि को चलाना सुनिश्चित करना है।

.

दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि "हरे कृष्ण मंत्र का जाप" 24/7 शुरू कर दें, या जैसे ही किसी को "हरे कृष्ण" मंत्र के कारण चिंता महसूस होने लगे, बस कुछ बार "हरे कृष्ण" का जाप करें।सीने में जकड़न",उसका ध्यान आकर्षित करना शुरू कर दिया।

========ओ.सी.डी.:

ओ.सी.डी.:

ओ.सी.डी.ओसीडी आपसे जो करवाना चाहता है, उसके "बिल्कुल विपरीत कार्य" करके सबसे अच्छा समाधान किया जा सकता है, जिसका अर्थ है "ओसीडी आपसे जो कार्य करवाना चाहता है, उसे न करना"। बस कुछ ओसीडी को रद्द करना

घटनाएँ OCD चक्र को रोक देंगी या कम कर देंगी। रोगी को शपथ/मानसिक संकल्प लेना चाहिए कि जब भी OCD आए तो वह कभी भी ऐसा कार्य नहीं करेगा और बिना किसी प्रतिक्रिया के OCD घटनाओं को कुछ बार रद्द करने से OCD चक्र हमेशा के लिए रुक जाएगा।

उदाहरण के लिए, अगर बार-बार हाथ धोने की इच्छा हो, तो अगली बार उठने वाली इच्छा या OCD चक्र के दौरान होने वाली इच्छा के दौरान प्रतिक्रिया को रोक दें। रोगी को अगली बार इच्छा होने पर OCD क्रिया न करने की शपथ लेने के लिए कहा जाएगा। OCD घटना के बस कुछ बार रद्द होने से OCD चक्र कम हो जाएगा/बंद हो जाएगा। या, OCD चक्र के अगले उठने/उत्सुकता के दौरान, रोगी को शरीर का स्कैन करने के लिए कहा जाएगा, बस आंतरिक दृष्टि/मन की आंख को सिर के ऊपर से नीचे के पैरों तक ले जाकर, सेकंड के भीतर तेजी से आगे बढ़ना होगा, बिना किसी शरीर के अंग पर एक सेकंड के लिए भी रुके, कुछ बार ऊपर से नीचे की ओर जाना होगा और यह इच्छा को रोक देगा।

.

दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि "हरे कृष्ण मंत्र का जाप" 24/7 शुरू कर दें, या जैसे ही किसी को "हरे कृष्ण" मंत्र के कारण चिंता महसूस होने लगे, बस कुछ बार "हरे कृष्ण" का जाप करें।ओसीडी",उसका ध्यान आकर्षित करना शुरू कर दिया।

==== मानसिक अवस्थाओं का क्रम:

मानसिक अवस्थाओं का क्रमिक विकास:

मानसिक अवस्था एक मानसिक अवस्था से दूसरी मानसिक अवस्था में बदल सकती है, भय से चिंता, चिंता से ओसीडी, ओसीडी से घबराहट, इत्यादि। मस्तिष्क एक भ्रम की स्थिति में चला गया है और रोगी को भ्रमित और अव्यवस्थित करने के लिए रोलर कोस्टर ड्राइव बनाने के लिए पर्याप्त रचनात्मक हो गया है। ऐसा तब होता है जब कोई व्यक्ति एक मानसिक अवस्था से दूसरी मानसिक अवस्था में भ्रम पैदा करने की मस्तिष्क की शक्ति को नहीं समझता है।

.

मस्तिष्क की रचनात्मकता की विशेषता, जो हमेशा बदलते रहने वाले मतिभ्रम को पैदा करती है, वह मुख्य कारण है कि रोगी भ्रमित रहता है, क्योंकि जब तक चिंता का समाधान होता है, तब तक डर हावी हो जाता है, और एक बार डर का समाधान हो जाने पर घबराहट होने लगती है, और इसी तरह। ट्रिक/अंतिम समाधान यह है कि प्रत्येक मानसिक सामग्री का उसके उत्पन्न होते ही निरीक्षण किया जाए, ठीक उसी समय जब वह उत्पन्न होती है, तथा वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समता बनाए रखी जाए। संवेदनाओं में संवेदनाओं का, मानसिक सामग्री में मानसिक सामग्री का निरीक्षण करने का अभ्यास कुछ समय के लिए किया जाना चाहिए, ताकि कुछ ही दिनों में मानसिक अवस्थाओं का समाधान हो जाए।

.

रोगी को यह बताया जाना चाहिए कि सभी मानसिक अवस्थाएँ भ्रम, अ-स्व, खाली और कुछ भी नहीं हैं, और उनका कोई सार नहीं है और उन्हें उनके सटीक उद्भव के दौरान तटस्थ और वस्तुनिष्ठ रूप से और समभाव (कोई प्रतिक्रिया नहीं) के साथ देखने से वे कुछ ही सेकंड में फीकी पड़ जाएँगी। गैर-स्व मानसिक सामग्री को उनके सटीक उद्भव के क्षण में देखने मात्र से आसानी से फीकी पड़ सकती है।

उदाहरण के लिए;

अगर डर पैदा होता है, तो डर से घबराना या उस पर प्रतिक्रिया करना शुरू न करें, बस डर को देखना शुरू करें, और नोट करें कि डर कैसा दिखता है, अगर डर ने शरीर के किसी हिस्से पर असर डाला है, तो बस शरीर के उन सभी हिस्सों पर ध्यान दें जहाँ डर ने संपर्क किया है। जब आप इसे समभाव से देखेंगे तो यह जल्दी ही गायब हो जाएगा।

अगर चिंता उत्पन्न होती है, तो चिंता में डूबना या उत्पन्न चिंता पर प्रतिक्रिया करना शुरू न करें, बस चिंता का निरीक्षण करना शुरू करें, और नोट करें कि चिंता कैसी दिखती है, अगर डर ने शरीर के स्थान पर प्रभाव डाला है, तो बस शरीर के उन सभी संपर्क स्थानों को नोट करें जहाँ डर ने संपर्क किया था। जब आप इसे समभाव से देख रहे होंगे तो यह जल्द ही गायब हो जाएगा।

और इसी तरह.....

हरे कृष्ण मंत्र का जाप दिन में कई बार करना सीखना चाहिए ताकि हरे कृष्ण मंत्र पर स्पष्ट रूप से ध्यान केंद्रित किया जा सके और मानसिक समस्याओं से पीड़ित सभी लोगों को इसका अभ्यास करना चाहिए। दूसरा बेहतर विकल्प है "हरे कृष्ण मंत्र का जाप" 24/7 शुरू करना, या बस कुछ बार "हरे कृष्ण" का जाप करना, जैसे ही कोई व्यक्ति "हरे कृष्ण" के कारण चिंता महसूस करना शुरू करता है।ओसीडी",उसका ध्यान आकर्षित करना शुरू कर दिया।

.

.

कृपया अधिक जानकारी के लिए पीडीएफ डाउनलोड करने योग्य फाइल देखें, जिसमें आध्यात्मिक विज्ञान की सभी जानकारी समाहित है।

विपश्यना ध्यान के लिए एक पूरक मार्गदर्शिका संक्षेप में: विपश्यना ध्यान शुरू करने से पहले आपको क्या जानना चाहिए जैसा कि आदरणीय श्री एसएन गोयनका जी द्वारा सिखाया गया है:

.
पीडीएफ फाइल (डाउनलोड की जा सकती है): https://ia802706.us.archive.org/16/items/vipassana-spiritual-sceince-aug-5- 2023/Spiritual_Science_Vipassana_08Aug2024_PracticeGuide_PDF.pdf .

वर्डप्रेस फ़ाइल:
https://sunild1204.wordpress.com/2024/08/08/spiritual-science-decoded-self-enquirymechanism-vipassana-practice-guide-vipassana-techniques-krishna-consciousness-updated-08- aug-2024-sunil-dudia-whatsapp-919699272771/

.
पीडीएफ फाइल (डाउनलोड की जा सकती है): https://ia802706.us.archive.org/16/items/vipassana-spiritual-sceince-aug-5- 2023/Spiritual_Science_Vipassana_08Aug2024_PracticeGuide_PDF.pdf

.

https://youtu.be/Ejk6-HjmaQY?si=SQErUSyKAawDuTGy

विषय: "एलेक्स श्मिट और एलेक्सी टोल्चिंस्की के साथ वार्तालाप 1" के जवाब में

+ + + +

संदर्भ: बेवर्ली रूबिक के साथ जैविक क्षेत्र [जेफरी मिशलोव के साथ नई सोच की अनुमति]
सितम्बर-3-2024
+ + + + + + + + +

.

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिच्चा #सुनीलदुदिया #घटना #अंतर्दृष्टिध्यान
बॉडीस्कैनऑनसेन्सेशन्सटॉपहेडटूबॉटमफीट #कृष्णाकॉन्शियसनेस
PathToSelfRealization #स्व-साक्षात्कार
.
मैं पिछले कुछ महीनों से इसी तरह सोच रहा हूं।

जांच/स्थापना "जैव-क्षेत्र (मानव ऊर्जा) परियोजना",बस की तरह "जीनोम परियोजना"जल्द से जल्द शुरू किया जाना चाहिए। मुझे यकीन है कि हम सभी के पास एक अद्वितीय जैव-क्षेत्र या इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक_फील्ड है जिसमें हम / हमारा भौतिक-रूप-शरीर भौतिक-रूप-शरीर की मृत्यु तक काम करता है।

.

इसका मतलब है कि, हमारे तीनों शरीरों (भौतिक-रूप, सूक्ष्म रूप, और [अस्तित्व-रूप उर्फ WITNESS_FORM उर्फ जागरूकता मॉडल]) के लिए अलग-अलग विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र हो सकते हैं, जो सभी किसी तंत्र के माध्यम से एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।

.

आइये, पदार्थ-रूप-शरीर जैव-क्षेत्र की जांच से शुरुआत करें।

.

https://youtu.be/zjRXEyc-_JM?si=wvW4LIcN6e_2Cp5J

+ + + + + +

कैंसर बायो इलेक्ट्रिसिटी चर्चा के जवाब में - सितम्बर-7-2024

+ + + + + + + +

https://youtu.be/dbBzLaYthbY?si=4YvKc7VQPykPbnoM

जबकि मेज़बान जैव-विद्युत के बारे में जानना चाहता था, पूरी चर्चा कैंसर पर थी।

अब, मधुमेह, हाइपरएसिडिटी या गैस्ट्रोपेरेसिस, और कैंसर जीवनशैली से संबंधित मुद्दे हैं,और एलोपैथिक दवाओं के माध्यम से उनका समाधान संभव नहीं है।

हमें "आयुर्वेद में भोजन को औषधि के रूप में अपनाने का तरीका , प्राचीन चिकित्सा प्रणाली जो भारत/इंडिया में हजारों वर्षों से है", इन सभी जीवनशैली-संबंधी मुद्दों को हल करने के लिए।

.

अब, जैसा कि मैं समझता हूँ, कैंसर "के कारण हैअम्लीय पक्ष पर पी.एच. स्तर में परिवर्तन"और इसलिए आंतरिक शरीर प्रणाली के पीएच स्तर को क्षारीय वातावरण बनाने के लिए समग्र दृष्टिकोण ही मधुमेह, हाइपरएसिडिटी या गैस्ट्रोपेरेसिस और कैंसर जैसी सभी समस्याओं के लिए आगे का रास्ता है।इसके अलावा, भारत में प्रचलित हमारी प्राचीन आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली में त्रिफला है जिसे पेट की गतिशीलता यानी पाचन को तेज करने के लिए "प्रो-काइनेटिक" की तरह काम करने के लिए संशोधित किया जा सकता है।

गुलाबी/ग्रे/काला क्षारीय नमक अधिक बार।

.

अम्लीय भोजन की जीवनशैली को छोड़ने, दूध, लाल मांस, चीनी, सभी प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, सफेद आटा और चीनी अम्लीय सॉस को छोड़ने से इन जीवनशैली से संबंधित समस्याओं की वृद्धि को रोका जा सकता है जिनमें मधुमेह, हाइपरएसिडिटी या गैस्ट्रोपेरेसिस और कैंसर शामिल हैं।

नियमित/दैनिक आधार पर अधिक क्षारीय श्रेणी के खाद्य पदार्थ, गेहूं घास पाउडर का रस, हरी स्मूदी, नींबू/लाइम जूस और गाजर का जूस पीने से ऊपर बताई गई सभी समस्याएं रुक जाएंगी और ठीक हो जाएंगी।

.

समग्र दृष्टिकोण जिसमें श्वास संबंधी व्यायाम शामिल हैं जो रक्त और कोशिकाओं में ऑक्सीजन पहुंचाते हैं, स्वस्थ शाकाहारी भोजन, अम्लीय खाद्य पदार्थों की श्रेणी से परहेज, तथा तनाव प्रबंधन, किसी भी जीवनशैली संबंधी बीमारियों का इलाज कर सकते हैं।

.

आपकी जानकारी के लिए, मैं गैस्ट्रो पैरेसिस/हाइपरएसिडिटी और टाइप-2 मधुमेह को जड़ से ठीक करने में सक्षम रहा हूँ, जिसे आप चिकित्सा उद्योग के लोग आइडियोपैथिक कहते हैं [और क्यों नहीं? क्योंकि ये आपके द्वारा निर्धारित की गई गोलियों द्वारा निर्मित और बनाए रखे जाते हैं)। चिकित्सा उद्योग को रोगियों को पैसा कमाने वाले के रूप में देखने की मानसिकता को बदलना चाहिए, तथा व्यावसायिक हितों के लिए रोग प्रबंधन प्रोटोकॉल के बजाय वास्तविक इलाज प्रदान करना चाहिए।

.

मैं सभी वैज्ञानिकों से चिकित्सा गोलियों की शारीरिक रचना को समझने के लिए कहता हूँ और आप सभी यह जानकर भयभीत हो जाएँगे कि इन गोलियों को बीमारी को बनाए रखने के लिए डिज़ाइन किया गया है, न कि उन्हें ठीक करने के लिए। मैं एक सॉफ्टवेयर प्रोग्रामर हूँ और सिर्फ़ उनके व्यवहार और लिखित कार्यों को पढ़कर प्रोग्राम या गोलियों के डिज़ाइन को समझ सकता हूँ, और मुझे यह देखकर बहुत बुरा लगा कि एसिड ब्लॉकर्स वास्तव में एसिड की समस्याओं को कम करने या उन्हें ठीक करने के बजाय उन्हें बढ़ाते और आगे बढ़ाते हैं, और फिर मधुमेह टाइप-2 गोलियों के लिए भी यही पाया गया। बीमारियों को बनाने और बनाए रखने के लिए यह जानबूझकर किया गया तंत्र मेरे विचार में आपराधिक है।

.

https://youtu.be/dbBzLaYthbY?si=4YvKc7VQPykPbnoM

+ + + +

एक मानसिक स्थिति जैसे मनुष्य में या एक सामान्य मानसिक स्थिति परीक्षण [प्लैनेरियन, सैलामैंडर, स्टारफिश] : सितम्बर-10-2024

+ +

विषय: "माइकल लेविन - एजेन्टियल इंटरवेंशन: विविध इंटेलिजेंस से अगली पीढ़ी की बायोमेडिसिन तक" के जवाब में

.

https://youtu.be/OnMPtN2ULVE?si=dA2q--wZcnTQrlWU

.

एकमात्र स्पष्टीकरण जो मेरे दिमाग में आता हैप्लैनेरियन, सैलामैंडर, स्टारफिशअपने अंगों को पुनर्जीवित/पुनर्निर्माण करने में सक्षम होने का कारण यह हो सकता है कि इन प्राणियों की विशिष्ट श्रेणी के सभी जीवित भौतिक-अवस्थाओं में "सामान्य, एक मानसिक अवस्था" होती है।

.

इसका मतलब है, अगर एक "प्लानेरियन" को भोजन के लिए शिकार करना सिखाया गया था, तो अन्य सभी प्लैनेरियन को इन प्राणियों के लिए सभी जीवित भौतिक-रूप-शरीर में यह अतिरिक्त सुविधा प्रदान की जाती है। मेरा मतलब है कि आप एक प्लैनेरियन को प्रशिक्षित करते हैं और आपने अन्य सभी प्लैनेरियन को प्रशिक्षित कर दिया है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मानव प्राणी के विपरीत जो अपने भौतिक-रूप-शरीर के संबंध में अहंकार-चेतना एकत्र करते हैं, इन प्राणियों के मामले में, केवल एक सामान्य मानसिक स्थिति होती है जो इन प्राणियों के सभी भौतिक-रूप-शरीर को उनकी विशिष्ट श्रेणी में जोड़ती है।

.

मनुष्य में; अहं_मानसिक अवस्थाएँ = अहं_चेतना (एक विशिष्ट शरीर से संबंधित)

प्लानेरियन में; एक सामान्य मानसिक अवस्था (विश्व में कहीं भी सभी प्लानेरियन के लिए सभी भौतिक-रूप निकायों से संबंधित)

.

नोट: हालाँकि ऐसी संभावना है कि नवीनीकृत सामान्य मानसिक अवस्थाएँ केवल नए प्लानरियन रूपों में स्थानांतरित होती हैं या जब विशिष्ट प्लानरियन ने शरीर में किसी फ्रैक्चर के कारण अंगों को पुनर्जीवित किया हो। इसका मतलब है
COMMON_MENTAL_STATES केवल नए शरीरों के जन्म के समय ही ताज़ा होती हैं, या जब वर्तमान भौतिक-रूप-शरीर टूटे हुए शरीर के अंगों या अंगों के कारण पुनर्जनन से गुजरता है।

.

.

इसकी पुष्टि के लिए निम्नलिखित परीक्षण किया जा सकता है:

0) दो अलग-अलग प्लानेरियन पिंड लें।

1) एक प्लैनेरियन को प्रशिक्षित करें, उसे भोजन की तलाश करने के लिए प्रशिक्षित करें, उसे कई टुकड़ों में तोड़ें, और देखें कि क्या सभी नए पुनर्जीवित प्लैनेरियन पहले प्रशिक्षित किए गए अनुसार भोजन की तलाश कर सकते हैं?

2) ध्यान दें, यदि दूसरा प्लैनेरियन अछूता था, लेकिन चरण 1 प्रक्रिया के बाद जहां पहले प्लैनेरियन को प्रशिक्षित किया गया था, टूट गया और पुनर्जीवित हो गया, यदि दूसरा प्लैनेरियन भी पहले प्लैनेरियन को प्रशिक्षित किए गए भोजन का शिकार करने में सक्षम है? यदि दूसरा प्लैनेरियन पुनर्जनन के बिना भोजन का शिकार करने में सक्षम है, तो, यह पुष्टि करता है, कि जब कोई भी प्लैनेरियन पुनर्जनन प्रक्रिया से गुजरता है, तो सामान्य मानसिक अवस्थाएँ सभी निकायों में स्थानांतरित हो जाती हैं।

3) अब, दूसरे अप्रशिक्षित प्लैनेरियन को तोड़ें और उसे पुनर्जीवित होने दें। देखें कि क्या नया पुनर्जीवित प्लैनेरियन पहले प्लैनेरियन की तरह प्रशिक्षित होकर भोजन का शिकार करने में सक्षम है।

यदि चरण 3 के लिए परीक्षण के परिणाम सत्य आते हैं, तो इन सभी प्राणियों के लिए उनकी विशिष्ट श्रेणी में एक सामान्य मानसिक अवस्था की पुष्टि होती है। यह इस बात की भी पुष्टि करता है कि सामान्य मानसिक अवस्थाएँ सभी शरीरों में तभी स्थानांतरित होती हैं जब वे पुनर्जनन प्रक्रिया से गुजरते हैं।

.

निष्कर्ष:
मन/मानसिक अवस्थाएं मानव के मामले में सभी संचित अहं-चेतनाओं का समुच्चय/संग्रह है।

[प्लैनेरियन, सैलामैंडर, स्टारफिश] के मामले में मन/मानसिक अवस्था उन सभी भौतिक-रूप-शरीर वाले प्राणियों के लिए सामान्य है जो विशिष्ट श्रेणियों में हैं और जो अपने शरीर को पुनर्जीवित करने में सक्षम हैं।

.

विषय: "माइकल लेविन - एजेन्टियल इंटरवेंशन: विविध इंटेलिजेंस से अगली पीढ़ी की बायोमेडिसिन तक" के जवाब में

https://youtu.be/OnMPtN2ULVE?si=dA2q--wZcnTQrlWU

.

+ + + + + + + + + +

आइए पुनर्जन्म एनाटॉमी [सामान्य मृत्यु बनाम मस्तिष्क मृत्यु] के बारे में बात करें - सितम्बर-12-2024

+ + + + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

निम्नलिखित वीडियो पुनर्जन्म का एक आदर्श उदाहरण है:

छोटा बच्चा #पुनर्जन्म - पिछला जीवन.. लड़ाकू विमान पायलट अनुभव

https://youtu.be/yN_D0M3wJsQ?si=TZXz839D_UZMl464

.

आइये पुनर्जन्म के इस उदाहरण पर नजर डालें:

.

भिक्षुओ, भौतिक-रूप_शरीर की मृत्यु के मामले में, जिसे आत्मा प्राप्त करती है, सभी संचित अहं_चेतनाएँ उर्फ इन्द्रिय छापें सामान्य मृत्यु के समय नष्ट हो जाती हैं, जब हृदय काम करना बंद कर देता है और मस्तिष्क बरकरार रहता है।

यहाँ, मस्तिष्क की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह वह अंग है जो क्वांटम और भौतिक दुनिया के बीच दलाल/मध्यस्थ है, या दूसरे शब्दों में, हमारे SOUL_existence_MODL और के बीच दलाल है

सामग्री_फ़ॉर्म_बॉडी.

.

एक सामान्य मृत्यु के समय, जहाँ हृदय काम करना बंद कर देता है और मस्तिष्क अक्षुण्ण रहता है, सभी संचित अहं-चेतनाएँ (इंद्रिय छापें) और

अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवादित। - www.onlinedoctranslator.com

+ + + +

मैं चाहता हूं कि आध्यात्मिक विज्ञान कार्य का स्वामित्व/प्रकाशन आध्यात्मिक संगठन द्वारा किया जाए- अगस्त-10-2024

+ +

जबकि, मेरा मत है कि, आध्यात्मिक विज्ञान कार्य सभी के लिए स्वतंत्र रूप से उपलब्ध कराया जाना चाहिए, और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि इसे किस रूप में या किस तरह से प्रचारित किया जाता है या सभी के लिए उपलब्ध कराया जाता है।

.
हालांकि, मुझे खुशी है कि कई लोग "आध्यात्मिक विज्ञान कार्य" के आधार पर किताबें लिख रहे हैं और उन्हें प्रकाशित कर रहे हैं, जिसे कई वर्षों के शोध के बाद इंटरनेट पर मुफ्त रूप में [पीडीएफ और वर्डप्रेस फाइलें) डाला गया है, जो इसे पूरी तरह से आत्म जांच और आत्म-साक्षात्कार पर आधारित बनाता है (हां, इसका कुछ हिस्सा अनुमान/तर्क पर भी आधारित है), और ऐसा करने में मुझे अपवित्रता और जीवन-धमकाने वाली घटनाओं का सामना करना पड़ा है, फिर भी, मैं अनुरोध करता हूं कि मूल कार्य को अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए।

.
इसलिए मैं आध्यात्मिक संगठन या किसी अन्य प्रतिष्ठित संगठन से अनुरोध करता हूँ कि वे आगे आएं और मेरे द्वारा स्वतंत्र रूप से प्रस्तुत किए जा रहे मूल कार्य का स्वामित्व लें ताकि यह सभी को लाभान्वित कर सके, चाहे वे आत्म-साक्षात्कार की यात्रा में हों या चेतना से संबंधित वैज्ञानिक कार्य को समझने में। मेरा इरादा आध्यात्मिक संगठनों में उपलब्ध मूल कार्य को बनाए रखना है, क्योंकि यद्यपि इसे कई अन्य लोगों द्वारा अपने स्वयं के प्रारूपों में प्रकाशित किया जा रहा है, फिर भी, कोई भी उस तरह का स्पष्टीकरण नहीं दे सकता है जैसा कि मैंने उस पाठ में किया है जिसे मैं तब लिखता रहता हूँ जब किसी विशिष्ट विषय पर आत्म-साक्षात्कार होता है।

.
यद्यपि यह एक सतत् कार्य है और आने वाले कई वर्षों तक इसमें प्रगति होती रहेगी, लेकिन इसे कई खंडों में विभाजित करके उन लोगों को उपलब्ध कराया जा सकता है जो इससे लाभ उठाना चाहते हैं।
मैं किसी चीज की अपेक्षा नहीं करता, मैं तो बस यह चाहता हूं कि कोई अच्छा संगठन आगे आए और स्वामित्व ले तथा बिना किसी लागत के मेरे इस कार्य को प्रकाशित करे।
.

पीडीएफ फाइल (डाउनलोड की जा सकती है):

https://ia802706.us.archive.org/16/items/vipassana-spiritual-sceince-aug-5-2023/Spiritual_Science_Vipassana_08Aug2024_PracticeGuide_PDF.pdf

.

.

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य #अनिका
sunildudia #phenomenon #insightmeditation #BodyScanOnSensationsTopHeadToBottomFeet
#कृष्णचेतना #आत्मसाक्षात्कारकापथ #आत्मसाक्षात्कार

+ + + + + + + + + + + + + + + + + +

मिर्गी का समाधान - मिर्गी_चेतना समाधान - अगस्त-22-2024
+ + + + + + + + + /
*
स्वयं के 5 तत्व (पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल, अंतरिक्ष)
अ-स्व के 5 तत्व (रूप, भावनाएँ, अनुभूति, इच्छापूर्ण कार्य, चेतना) जागरूकता के 5 तत्व - (संज्ञानात्मक चेतना, उद्भव, संपर्क, गुण, जागरूकता)

* /
.
नोट: हम जांच करेंगे कि जागरूकता मिर्गी के प्रकरणों का पता लगाने में सक्षम क्यों नहीं है और मिर्गी-चेतना कैसे निर्मित होती है।

भिक्षुओ, कई बार ऐसा होता है जब किसी विशिष्ट दुख का कारण ज्ञात नहीं होता और इसीलिए हमें "दुख की अभिव्यक्ति के तंत्र" को समझना चाहिए।जैसा कि बुद्ध की विपश्यना शिक्षाओं में बताया गया है, दुख 12 आश्रित कड़ियों के माध्यम से निर्मित होता है, जहां 12 आश्रित कड़ियों के चरणों के कारण और प्रभाव सिद्धांत के कारण एक वातानुकूलित चेतना प्रकट होती है।

.
अब भिक्षुओ, "मन कुछ और नहीं बल्कि चेतनाओं का एक समुच्चय है", और मन में जो कुछ भी होता है, वह शरीर के विशिष्ट स्थानों पर संवेदनाएँ यानि जैव-रासायनिक कार्य उत्पन्न करता है, जहाँ यह दुख अपने आह्वान के दौरान अपनी छाप छोड़ता है। उदाहरण के लिए, जब भय हमला करता है, तो रीढ़, पैर और पेट में कई स्थानों पर ठंडक महसूस होती है, और ये वे स्थान हैं जहाँ इस मामले में सक्रिय दुख यानि भय के हमले के कारण जैव-रासायनिक कार्य यानि संवेदनाएँ पैदा हुई हैं।

.
इस प्रकार, भिक्षुओं, के मामले मेंमिर्गी,the मिर्गी_चेतनामस्तिष्क में विद्युतीय निर्वहन के कारण उत्पन्न होने वाली ठंड से पूरे शरीर में संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं, जिससे मिर्गी-चेतना के जन्म का संकेत मिलता है, और भय के विपरीत, जहां ठंड का निर्माण शरीर के उन स्थानों को इंगित करता है जहां भय-चेतना के कारण भय-संवेदनाएं उत्पन्न हुई थीं, यह समझने के लिए कोई तंत्र या संकेत नहीं है कि मिर्गी के कारण किन-किन स्थानों पर ठंड का निर्माण हुआ था।

.
इस प्रकार, मिर्गी-चेतना जो अब मन का हिस्सा है (मन सभी चेतनाओं का समुच्चय है) और भिक्षुओ, हम जानते हैं कि संवेदनाएं मन और पदार्थ अर्थात शरीर को ओवरलैप करती हैं, और संवेदनाओं का समाधान मन का समाधान है अर्थात किसी भी वातानुकूलित चेतना का समाधान तब किया जा सकता है जब उन्हें वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता कारकों को लागू करके देखा जाता है।

========
और भिक्षुओ, मिर्गी के रोगी को मिर्गी के दौरे के बारे में पता क्यों नहीं चलता?

क्योंकि, मस्तिष्क मन और जागरूकता के बीच मध्यस्थ है, और एक बार जब कोई EPILEPSY_चेतना सक्रिय हो जाती है, तो उसे मस्तिष्क के माध्यम से जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए, लेकिन चूंकि, मस्तिष्क स्वयं प्रभावित होता है और EPILEPSY_चेतना का कारण होता है, इसलिए EPILEPSY_चेतना_गुण को जागरूकता में प्रतिबिंबित करने का आगे का मार्ग टूट जाता है। EPILEPSY_चेतना गुण जो केवल निर्मित होता है

मस्तिष्क के माध्यम से उपलब्ध कराए गए टूटे हुए मार्ग के कारण रोगी को जागरूकता का स्तर उपलब्ध नहीं कराया जाता है।

.
जागरूकता के 5 तत्व - (संज्ञानात्मक चेतना, उद्भव, संपर्क, गुण, जागरूकता)

.
जैसा कि आप देख सकते हैं, COGNISED_EPILEPSY_चेतना उत्पन्न होती है, और मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाती है, जहां QUALIA को संसाधित किया जाता है, जिसे जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाता है और चूंकि COGNISED_EPILEPSY_चेतना उत्पन्न होती है, मस्तिष्क के साथ संपर्क बनाने की कोशिश करती है और विफल हो जाती है क्योंकि मस्तिष्क की टूटी हुई स्थिति (विद्युत निर्वहन) मस्तिष्क को जागरूकता पथ को पूरा करने से रोकती है जैसा कि जागरूकता के 5-तत्वों में वर्णित है।

========

.
अतः भिक्षुओ, उपरोक्त उपलब्ध जानकारी के आधार पर हम उस वातानुकूलित मिर्गी-चेतना का समाधान कैसे कर सकते हैं जो केवल शरीर के संबंधित स्थानों पर जैव-रासायनिक कार्य अर्थात संवेदनाओं के रूप में उपलब्ध है?

.
जब संवेदनाएँ उत्पन्न होती हैं, तो वे अपने आरंभिक उद्भव के दौरान होने वाले कंपन के अलावा कुछ नहीं होतीं, केवल जागरूकता के स्तर पर उन्हें क्वालिया या प्रथम-व्यक्ति अनुभव के रूप में संसाधित किया जाता है, जैसा कि हम इसे कहते हैं। हम इन संवेदनाओं को प्रतिदिन कई बार, एक बार में 10-20 मिनट के लिए विपश्यना बॉडी स्कैन करके सक्रिय कर सकते हैं। संवेदनाएँ समय-समय पर उत्पन्न होती हैं, और जैसे-जैसे व्यक्ति उन्हें समभाव से देखना सीखता है, वे मुक्त हो जाती हैं, लेकिन इसके लिए, व्यक्ति को प्रकृति के नियम के अनुसार उनके उत्पन्न होने की प्रतीक्षा करनी चाहिए, ताकि साधक उन्हें वस्तुनिष्ठ रूप से देख सके और उनके अगली बार उत्पन्न होने पर उनका समाधान कर सके।

.
लेकिन कुछ ऐसे मामले भी होते हैं जैसे मिर्गी-चेतना, जहां उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं का पता नहीं चल पाता, इसलिए हम इनका समाधान कैसे करें?

विपश्यना शारीरिक स्कैन, यदि प्रतिदिन 6-10 बार, कम से कम एक सप्ताह तक, 10-20 मिनट तक किया जाए, तो संवेदनाएं कंपन के रूप में उत्पन्न होने लगती हैं, व्यक्ति रात को जागता है और शरीर में कंपन का तीव्र प्रवाह पाता है और यही वह समय है जब साधक उन्हें जाने देने से पहले 10-20 मिनट तक वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता के कारकों को लागू करते हुए समग्र रूप से देखना शुरू कर देता है, और हर बार जब ऐसा प्रवाह महसूस होता है और साधक नींद से जागता है और संवेदनाओं को कंपन के रूप में सक्रिय पाता है, तो वह उन्हें जाने देने से पहले कम से कम 10-20 मिनट तक समग्र रूप से और समता के साथ देखना शुरू कर देता है।

.
इस प्रकार, जब सभी संवेदनाएं समाप्त हो जाती हैं, तो संवेदनाओं के रूप में संग्रहीत सभी वातानुकूलित प्रकट घटनाएं भी समाप्त हो जाती हैं, और उनमें से एक है मिर्गी-चेतना, जिसका विपश्यना बॉडी स्कैन विधि का उपयोग करके अन्य वातानुकूलित चेतनाओं के साथ समाधान भी किया जाता है।

+ + + +

मिर्गी के उदाहरण के माध्यम से जागरूकता/अस्तित्व मॉडल/आत्मा को बाहरी एजेंसी के रूप में स्थापित करना - अगस्त-26-2024

+ + + + + + + + + + + + + + + +

यह शरीर और कुछ नहीं बल्कि एक अत्यंत कुशल कृत्रिम बुद्धिमत्ता युक्ति है और जब यह आत्मा अर्थात हमारे अस्तित्व के मॉडल से संपर्क खो देता है, जो अनंत समय और अंतरिक्ष के दायरे में स्थित है, तो यह एक ज़ोंबी बन जाता है।

भिक्षु

/*

चतेना/चेतना = जागरूकता अर्थात डैशबोर्ड अर्थात तत्वों का समूह जो आत्मा का निर्माण करता है।

पुष/पुरुष = भाग /ब्रह्मा उर्फ अस्तित्व मॉडल (आंतरिक दृष्टि, गुणों सहित बुद्धि, साक्षी चेतना और अहंकार) उर्फ मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार उर्फ मन बु इच अहकनारआत्मा के तत्व यानी ब्रह्मा के अंश यानी पुष/पुरुष. भिक्षुओ, ब्रह्म अर्थात पुरुष का अंश आत्मा है जिसे पुष/पुरुष भी कहा जाता है।

बुद्ध ने हमें पहले ही बता दिया है कि 'मन में जो कुछ भी होता है, उसका शरीर पर संगत संवेदना यानी रासायनिक कार्य होता है', इस प्रकार संवेदनाएँ मन और पदार्थ (शरीर) के क्षेत्र को ओवरलैप करती हैं। आत्म-साक्षात्कार की ओर अपनी यात्रा में, हमने पहले ही खोज लिया है कि चेतना मन और जागरूकता के क्षेत्र को ओवरलैप करती है और मस्तिष्क मन और अस्तित्व के जागरूकता मॉडल के बीच एक मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है। इस प्रकार, मस्तिष्क समय और स्थान क्षेत्रों में काम करता है जब 5-इंद्रिय माध्यम सक्रिय या मजबूत होते हैं, और वही मस्तिष्क अनंत समय और अनंत स्थान क्षेत्रों में काम करता है जब 5-इंद्रिय माध्यम शांत या शांत होते हैं।

* /

इसके अलावा भिक्षुओ,

यह शरीर कुछ और नहीं बल्कि एक अत्यधिक कुशल आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस डिवाइस है। यह एक ज़ॉम्बी है जब यह आत्मा यानी हमारे अस्तित्व मॉडल से संपर्क खो देता है जो अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र में बैठता है। मस्तिष्क वह अंग है जो भौतिक रूप यानी शरीर को आत्मा यानी जागरूकता यानी जागरूकता मॉडल से जोड़ता है।

/*

स्वयं के 5 तत्व (पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल, अंतरिक्ष) [भौतिक-रूप उर्फ शरीर उर्फ भौतिक_चेतना - स्थान: भौतिक-विश्व - समय और स्थान विशिष्ट)

अ-आत्म के 5 तत्व (रूप, भावनाएं, धारणा, इच्छापूर्ण कार्य, चेतना) [सूक्ष्म शरीर उर्फ छाया उर्फ संचित अहं-चेतना, स्थान: अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र, लेकिन जब इंद्रिय माध्यम सक्रिय होते हैं तो समय और स्थान की बाध्यता के तहत कार्य करता है}

जागरूकता के 5 तत्व - (संज्ञानात्मक चेतना, उद्भव, संपर्क, गुण, जागरूकता) [आत्मा उर्फ अस्तित्व मॉडल, स्थान: अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र}

.

आदरणीय बुद्ध ने पाया कि सभी संचित अहंकार चेतना अर्थात मन की एक संगत उपस्थिति होती है, क्योंकि संवेदनाएं अर्थात जैव-रासायनिक क्रियाएं भौतिक रूप अर्थात शरीर पर कार्य करती हैं।

नोट: मुझे लगता है, कि वैज्ञानिकों ने पहले से ही "माइक्रोट्यूब्यूल्स" को उस स्थान के रूप में स्थापित कर लिया है जहां ये जैव-रासायनिक कार्य उर्फ संवेदनाएं स्थापित की जा रही हैं।

.

शारीरिक संवेदनाएँ उर्फ जैव रसायन मन [संचित अहंकार चेतना]- और पदार्थ (शरीर उर्फ भौतिक चेतना) को ओवरलैप करते हैं, और एक बार संवेदनाएँ हल हो जाने पर, संबंधित मन उर्फ अहंकार चेतना भी हल हो जाती है। इस प्रकार, शरीर के विभिन्न स्थानों पर ठंड के रूप में प्रकट होने वाला भय, भय शारीरिक संवेदनाओं के वस्तुनिष्ठ अवलोकन द्वारा हल हो जाता है, जब एक भिक्षु भौतिक दुनिया में शरीर के विभिन्न स्थानों पर ठंड के रूप में प्रकट होने वाले भय को देखता है, वस्तुनिष्ठ अवलोकन के साथ, अनंत समय और स्थान क्षेत्र में स्थित भय चेतना (विशिष्ट अहंकार चेतना) भी हल हो जाती है। इस प्रकार, प्रत्येक संचित अहंकार चेतना के लिए, शरीर के अंगों के भीतर संगत जैव संवेदनाएँ स्थापित होती हैं।

.

इसी तरह, चेतना मन के क्षेत्र (संचित अहंकार_चेतना) और जागरूकता उर्फ अस्तित्व मॉडल को ओवरलैप करती है जो अनंत समय और स्थान क्षेत्रों में स्थित है। सभी ज्ञात चेतनाओं को मस्तिष्क के माध्यम से जागरूकता के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए और इसके लिए न्यूरॉन्स का अच्छी तरह से अध्ययन किया जाना चाहिए, ताकि यह समझा जा सके कि कैसे अधिग्रहित शरीर से जुड़ी बाहरी एजेंसी न्यूरॉन्स से आने वाली जानकारी को जोड़ने में सक्षम है और उन्हें अहंकार-चेतना और साक्षी-चेतना से मैप करने या उन्हें पहचानने में सक्षम है।

* /

मिर्गी का उदाहरण:
भिक्षुओ, दौरे [मिर्गी] के दौरान हुई घटनाओं की बहुत कम या कोई याद न रहना सामान्य बात है, और ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मस्तिष्क दौरे/मिर्गी के कारण संचित शारीरिक संवेदनाओं को जागरूकता के साथ साझा करने में सक्षम नहीं होता है, क्योंकि उस समयावधि के लिए मस्तिष्क की कड़ी टूट जाती है।

सामान्य तौर पर, आपके पास EGO_COSNCIOUSNESSES होता है, जिसके साथ लिंक के रूप में संबंधित जैव-संवेदनाएँ होती हैं, जो मन और पदार्थ के बीच संबंध स्थापित करती हैं। लेकिन, EPILEPSY_EGO_COSNCIOUSNESSES के मामले में, हालाँकि जैव-संवेदना लिंक मौजूद है, जागरूकता मॉडल पर कोई लिंक उपलब्ध नहीं है, और यही कारण है कि जब मिर्गी-जैव-संवेदनाएँ उत्पन्न होती हैं, तो उन्हें जागरूकता का कोई रिकॉर्ड नहीं मिलता है, और इस प्रकार उन्हें भौतिक-रूप यानी इस शरीर के लिए ज्ञान के रूप में प्रक्षेपित या उपलब्ध नहीं कराया जाता है।

.

प्रकृति के नियम के अनुसार, मिर्गी की ये जैविक संवेदनाएँ उत्पन्न होंगी, कुछ समय तक बनी रहेंगी और फिर समाप्त हो जाएँगी, लेकिन जागरूकता के साथ टूटे हुए संबंध के कारण, ये रोगी को प्रक्षेपित या ज्ञात नहीं होती हैं। हम फिल्ट्रम में सूक्ष्म निरीक्षण के माध्यम से इन टूटी हुई जैविक संवेदनाओं को हल करने का प्रयास करेंगे, उसके बाद विपश्यना बॉडी स्कैन विधि का उपयोग करेंगे।

.

निष्कर्ष:
भिक्षुओ, यह तथ्य कि शरीर में शुरू हुए दौरे के चक्र के दौरान जागरूकता के लिए मिर्गी-चेतना उपलब्ध नहीं कराई जाती है, हम कह सकते हैं कि "यह शरीर एक ज़ोंबी के अलावा कुछ नहीं है जब मस्तिष्क की खराबी के कारण जागरूकता मॉडल के साथ संपर्क खो जाता है जो इसे चलाता है।

इससे यह भी स्थापित होता है कि, जागरूकता मॉडल एक अलग एजेंसी है जो अनंत समय और अंतरिक्ष क्षेत्र में स्थित है और यह मिर्गी/दौरे के उदाहरण से स्थापित होता है, जहां यह शरीर हालांकि दौरे का अनुभव कर रहा है, लेकिन जागरूकता अस्तित्व मॉडल के साथ टूटे हुए लिंक के कारण लक्षणों के बारे में जागरूक नहीं है, मस्तिष्क की खराबी के कारण, जो भौतिक_विश्व_क्षेत्र और अनंत समय और अंतरिक्ष_क्षेत्र के बीच मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है।

+ + + + + +

मानसिक सामग्री समाधान-एयर हंगर/ओसीडी/भावनात्मक स्थिति अपहरण/मानसिक स्थितियों का कैस्केडिंग/सीने में जकड़न - अगस्त-31-2024

+ +

भिक्षुओ,

यह आज मैंने जो वीडियो देखा, उसके जवाब में है। यह स्पष्ट है कि चेतना अभिव्यक्ति प्रक्रियाओं और उनके समाधान पर मैंने जो इतनी सारी जानकारी साझा की है, उसके बावजूद पाठकों ने इसे अभी तक नहीं समझा है या उन्होंने अभी तक पाठ को गंभीरता से नहीं लिया है। मन अभी भी "वैज्ञानिक प्रक्रियाओं" का आदी है, जबकि मन को अब संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को बदलने/प्रबंधित करने के लिए सीखकर चेतना व्यवहार पैटर्न, अभिव्यक्ति और समाधान के माध्यम से समाधान खोजने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

चाहे कोई "क्रोध की अनुभूति""व्यक्ति A या व्यक्ति B या व्यक्ति C या स्थिति D" के साथ,यद्यपि व्यक्ति या परिस्थितियाँ भिन्न हो सकती हैं, क्रोध की अनुभूति सभी परिस्थितियों या व्यक्तित्वों में एक समान/स्थिर रहती है, इसलिए क्या विभिन्न लोगों या परिस्थितियों की अपेक्षा एक ही अनुभूति से निपटना समझदारी नहीं है?एक बार संवेदनाएं हल हो जाएं तो सभी प्रभावित परिस्थितियां और लोग भी हल हो जाते हैं।

.

मस्तिष्क की सजीव, निरंतर बदलती हुई मतिभ्रमों को उत्पन्न करने की सृजनात्मक विशेषता ही वह मुख्य कारण है जिसके कारण रोगी भ्रमित रहता है, क्योंकि जब तक चिंता का समाधान होता है, भय उत्पन्न हो जाता है, और जब भय का समाधान होता है, तो घबराहट उत्पन्न हो जाती है, और यह सिलसिला चलता रहता है, तथा यह चक्र कभी समाप्त नहीं होता।

ट्रिक/अंतिम समाधान यह है कि प्रत्येक मानसिक विषय-वस्तु का उसके उठते ही निरीक्षण किया जाए, तथा वस्तुनिष्ठ पृथक निरीक्षण और समता बनाए रखी जाए। संवेदनाओं में संवेदनाओं का, मानसिक विषय-वस्तु में मानसिक विषय-वस्तु का निरीक्षण करने का अभ्यास कुछ समय तक किया जाना चाहिए, ताकि कुछ ही दिनों में मानसिक स्थितियों का समाधान हो जाए।

.

https://youtu.be/Ejk6-HjmaQY?si=SQErUSyKAawDuTGy

विषय: "एलेक्स श्मिट और एलेक्सी टोल्चिंस्की के साथ वार्तालाप 1" के जवाब में

.

टिप्पणी:संज्ञानात्मक विकारों का समाधान केवल संज्ञानात्मक सुधार द्वारा ही किया जा सकता है।विचार वह स्थान है जहाँ मानसिक विषय-वस्तु जन्म लेती है और जो व्यक्ति वर्तमान क्षण में रहना सीखता है, वह मानसिक विषय-वस्तु के आक्रमण से मुक्त हो जाता है। जब मैंने यह वार्तालाप सुना, तो मेरे लिए यह बहुत स्पष्ट हो गया कि "चेतना कैसे जन्म लेती है" यह सीखना अभी तक पैनलिस्टों द्वारा नहीं समझा गया है। मानसिक विषय-वस्तु के मुद्दों को केवल चेतना अभिव्यक्ति प्रक्रिया की समझ के माध्यम से हल किया जा सकता है जो सभी प्राणियों में होती है।

.

आइये मामले को एक-एक करके समझते हैं:-

हवा की भूख की भावना/भावनात्मक स्थिति का अपहरण/मानसिक स्थितियों का उतार-चढ़ाव/सीने में जकड़न:

भिक्षुओ, मैं अतीत में उपरोक्त सभी समस्याओं का शिकार हो चुका हूँ, तथा इन सभी का मूल से समाधान कर चुका हूँ, अतः मैं एक बार फिर पैनलिस्टों को इनके तंत्र और समाधान को समझने में मदद करने के लिए अपने सुझाव दे सकता हूँ।

.

अब, सभी रचनात्मक लोग अपने जीवनकाल में किसी न किसी समय मानसिक समस्याओं का शिकार बनते हैं। यह सभी वैज्ञानिकों के लिए और भी सच है, क्योंकि वे ऐसे माहौल में रहते हैं जहाँ दिमाग/दिमाग हमेशा 24/7 गहन तार्किक कार्य में लगा रहता है, जब अचानक एक दिन उन्हें बताया जाता है कि वे 60 वर्ष की आयु पार कर चुके हैं और इसलिए अब उनकी कोई ज़रूरत नहीं है, तो वे मजबूरन रिटायरमेंट ले लेते हैं, यह नहीं जानते कि उनका दिमाग इतने सालों से गहन रचनात्मक/तार्किक कार्य करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, और क्या होगा जब यह दिमाग अब सिर्फ़ इसलिए बेकार हो जाएगा क्योंकि आप 60 वर्ष की आयु पार कर चुके हैं?

अब, मैं आपको बताता हूं, सभी रचनात्मक लोग, जिन्हें जबरन सेवानिवृत्ति का सामना करना पड़ता है और जिन्होंने खुद को व्यस्त रखने के लिए कोई अन्य विकल्प नहीं ढूंढा है, उनका मस्तिष्क एक या अन्य घटनाओं की रचना/भ्रम करना शुरू कर सकता है, और यह सही भी है, क्योंकि मस्तिष्क को इतने वर्षों से इतना अधिक व्यस्त रखा गया है कि वह निष्क्रिय बैठना जानता है और वहां आप मानसिक समस्याओं की प्रक्रिया को विकसित होते हुए देखते हैं।

.

तो अब, आइए मूल मुद्दों पर वापस आते हैं: हवा की भूख महसूस होना/भावनात्मक स्थिति का अपहरण/ मानसिक स्थितियों का क्रम बदलना/सीने में जकड़न:

प्रकृति के नियम के अनुसार, "जागरूकता"एक या दूसरे की तलाश करने का आदी है "चेतना",और यही कारण है कि, जब मन उपरोक्त मानसिक स्थितियों या "हवा की भूख / भावनात्मक स्थिति का अपहरण / मानसिक स्थितियों का झरना / सीने में जकड़न" की भावनाओं को पैदा कर रहा हो, तो व्यक्ति को निम्नलिखित करना चाहिए:

.

1. आमतौर पर मरीजों को क्लोनाज़ेपम चिंता की गोलियाँ दी जाती हैं, अधिकतम 2 खुराक, ताकि उन्हें शुरुआती 1-2 दिनों के लिए आराम मिल सके

2. रोगी को अपनी जागरूकता को ऐसी मानसिक स्थिति में स्थानांतरित करने के लिए कहा जाना चाहिए, जो दुख का कारण न बने और इसके लिए उन्हें यह सिखाया जाना चाहिए कि "हरे कृष्ण मंत्र का जाप 24/7", यह सुनिश्चित करें कि जप शब्दों पर निष्क्रिय समय लगाया जाए ताकि जागरूकता को मतिभ्रम का मौका न मिले।

=========हवा की भूख की भावना:

हवा की भूख की भावना:मस्तिष्क जानता है कि कैसे एक या अन्य मानसिक विषय-वस्तु का सृजन किया जाए जो अ-आत्म, अवास्तविक और केवल एक भ्रम हो, लेकिन उन्हें वास्तविक मानकर रोगी उनमें डूबने लगता है, मन द्वारा निर्मित भ्रम पर प्रतिक्रिया करता है और इस प्रकार स्थिति को और अधिक गंभीर बना देता है।

संकल्प:रोगी से कहें कि वह मानसिक सामग्री में डूबे रहने की आदत को बदले और बिना किसी प्रतिक्रिया के उन्हें देखना शुरू करे। जैसे ही हवा की भूख की भावना पैदा होती है, रोगी को निम्नलिखित तरीके से जांच करनी चाहिए:

1. बुद्ध ने पाया कि यदि कोई व्यक्ति अशुद्धता को उठते ही पकड़ ले और उसे समभाव से (किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया न करते हुए) अनासक्त भाव से देखने लगे, तो अशुद्धता विलीन हो जाती है।

तुरंत। हवा की भूख की भावना की जांच करें; हवा की भूख की यह भावना बस एक भ्रम है, बिना किसी पदार्थ के खाली और शून्य है, इसलिए मुझे पहले इसे अलग-थलग होकर देखना चाहिए, हवा की भूख की भावना को एक अलग इकाई के रूप में देखना चाहिए और साथ ही साथ शरीर पर उन सभी जगहों का समग्र रूप से निरीक्षण करना चाहिए, जहां हवा की भूख की भावना ने संपर्क बनाया था। हवा की भूख की भावना से प्रभावित सभी संपर्क स्थानों को 1-2 सेकंड के लिए समग्र रूप से देखें, और अलग-थलग वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समभाव के साथ [उन पर कोई प्रतिक्रिया नहीं]।

.

दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि जैसे ही व्यक्ति को "हवा की भूख" के कारण बेचैनी महसूस होने लगे, उसका ध्यान भटकने लगे, तो "हरे कृष्ण मंत्र का जाप" शुरू कर दें या बस "हरे कृष्ण" का कुछ बार जाप करें।

=========छाती में जकड़न:

छाती में जकड़न:

सीने में जकड़न चिंता की स्थिति के प्रति अत्यधिक प्रतिक्रिया का परिणाम है, जहाँ व्यक्ति को हवा की भूख लगी हो या किसी अन्य कारण से और उसने घृणा के साथ प्रतिक्रिया की हो। जब तक चिंता की स्थिति बनी रहेगी, तब तक जकड़न बनी रहेगी, अर्थात चिंता पर जागरूकता का निरंतर ध्यान केंद्रित रहेगा।चेतना बनी रहती है, और इसलिए चिंता-चेतना से जागरूकता को हटाने के लिए, व्यक्ति को पुनः चेतना का जाप करने की ओर जागरूकता को स्थानांतरित करना सीखना चाहिए, अर्थात हरे कृष्ण मंत्र का 24/7 जाप करना चाहिए, जब भी समय हो, या क्लोनाज़ेपम की गोलियाँ लेनी चाहिए।एक या दो दिन के लिए डॉक्टर के सुझाव के अनुसार',साथ ही इन मानसिक विषयों को केवल एक भ्रम के रूप में देखना सीखना चाहिए और ऊपर बताए अनुसार उनका निरीक्षण करना चाहिए, और उनमें डूबने के बजाय रोगियों को उनके उठने पर उनका ठीक से निरीक्षण करने के लिए कहा जाना चाहिए, पूरे समय समता और वस्तुनिष्ठ अवलोकन बनाए रखना चाहिए और यदि चिंता_चेतना ने पहले ही शरीर पर हमला कर दिया है, तो उन सभी संपर्क स्थानों का समग्र रूप से निरीक्षण करें जहां इस चिंता_चेतना ने प्रभाव/संपर्क किया है, बस अपने आंतरिक दृष्टिकोण को सिर के ऊपर से नीचे पैर तक ले जाना है, शरीर के किसी भी स्थान पर एक सेकंड के लिए भी विराम नहीं लेना है, लेकिन शरीर में हो रही हर घटना पर अपनी आंतरिक दृष्टि को चलाना सुनिश्चित करना है।

.

दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि "हरे कृष्ण मंत्र का जाप" 24/7 शुरू कर दें, या जैसे ही किसी को "हरे कृष्ण" मंत्र के कारण चिंता महसूस होने लगे, बस कुछ बार "हरे कृष्ण" का जाप करें।सीने में जकड़न",उसका ध्यान आकर्षित करना शुरू कर दिया।

========ओ.सी.डी.:

ओ.सी.डी.:

ओ.सी.डी.ओसीडी आपसे जो करवाना चाहता है, उसके "बिल्कुल विपरीत कार्य" करके सबसे अच्छा समाधान किया जा सकता है, जिसका अर्थ है "ओसीडी आपसे जो कार्य करवाना चाहता है, उसे न करना"। बस कुछ ओसीडी को रद्द करना

घटनाएँ OCD चक्र को रोक देंगी या कम कर देंगी। रोगी को शपथ/मानसिक संकल्प लेना चाहिए कि जब भी OCD आए तो वह कभी भी ऐसा कार्य नहीं करेगा और बिना किसी प्रतिक्रिया के OCD घटनाओं को कुछ बार रद्द करने से OCD चक्र हमेशा के लिए रुक जाएगा।

उदाहरण के लिए, अगर बार-बार हाथ धोने की इच्छा हो, तो अगली बार उठने वाली इच्छा या OCD चक्र के दौरान होने वाली इच्छा के दौरान प्रतिक्रिया को रोक दें। रोगी को अगली बार इच्छा होने पर OCD क्रिया न करने की शपथ लेने के लिए कहा जाएगा। OCD घटना के बस कुछ बार रद्द होने से OCD चक्र कम हो जाएगा/बंद हो जाएगा। या, OCD चक्र के अगले उठने/उत्सुकता के दौरान, रोगी को शरीर का स्कैन करने के लिए कहा जाएगा, बस आंतरिक दृष्टि/मन की आंख को सिर के ऊपर से नीचे के पैरों तक ले जाकर, सेकंड के भीतर तेजी से आगे बढ़ना होगा, बिना किसी शरीर के अंग पर एक सेकंड के लिए भी रुके, कुछ बार ऊपर से नीचे की ओर जाना होगा और यह इच्छा को रोक देगा।

.

दूसरा बेहतर विकल्प यह है कि "हरे कृष्ण मंत्र का जाप" 24/7 शुरू कर दें, या जैसे ही किसी को "हरे कृष्ण" मंत्र के कारण चिंता महसूस होने लगे, बस कुछ बार "हरे कृष्ण" का जाप करें।ओसीडी",उसका ध्यान आकर्षित करना शुरू कर दिया।

==== मानसिक अवस्थाओं का क्रम:

मानसिक अवस्थाओं का क्रमिक विकास:

मानसिक अवस्था एक मानसिक अवस्था से दूसरी मानसिक अवस्था में बदल सकती है, भय से चिंता, चिंता से ओसीडी, ओसीडी से घबराहट, इत्यादि। मस्तिष्क एक भ्रम की स्थिति में चला गया है और रोगी को भ्रमित और अव्यवस्थित करने के लिए रोलर कोस्टर ड्राइव बनाने के लिए पर्याप्त रचनात्मक हो गया है। ऐसा तब होता है जब कोई व्यक्ति एक मानसिक अवस्था से दूसरी मानसिक अवस्था में भ्रम पैदा करने की मस्तिष्क की शक्ति को नहीं समझता है।

.

मस्तिष्क की रचनात्मकता की विशेषता, जो हमेशा बदलते रहने वाले मतिभ्रम को पैदा करती है, वह मुख्य कारण है कि रोगी भ्रमित रहता है, क्योंकि जब तक चिंता का समाधान होता है, तब तक डर हावी हो जाता है, और एक बार डर का समाधान हो जाने पर घबराहट होने लगती है, और इसी तरह। ट्रिक/अंतिम समाधान यह है कि प्रत्येक मानसिक सामग्री का उसके उत्पन्न होते ही निरीक्षण किया जाए, ठीक उसी समय जब वह उत्पन्न होती है, तथा वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन और समता बनाए रखी जाए। संवेदनाओं में संवेदनाओं का, मानसिक सामग्री में मानसिक सामग्री का निरीक्षण करने का अभ्यास कुछ समय के लिए किया जाना चाहिए, ताकि कुछ ही दिनों में मानसिक अवस्थाओं का समाधान हो जाए।

.

रोगी को यह बताया जाना चाहिए कि सभी मानसिक अवस्थाएँ भ्रम, अ-स्व, खाली और कुछ भी नहीं हैं, और उनका कोई सार नहीं है और उन्हें उनके सटीक उद्भव के दौरान तटस्थ और वस्तुनिष्ठ रूप से और समभाव (कोई प्रतिक्रिया नहीं) के साथ देखने से वे कुछ ही सेकंड में फीकी पड़ जाएँगी। गैर-स्व मानसिक सामग्री को उनके सटीक उद्भव के क्षण में देखने मात्र से आसानी से फीकी पड़ सकती है।

उदाहरण के लिए;

अगर डर पैदा होता है, तो डर से घबराना या उस पर प्रतिक्रिया करना शुरू न करें, बस डर को देखना शुरू करें, और नोट करें कि डर कैसा दिखता है, अगर डर ने शरीर के किसी हिस्से पर असर डाला है, तो बस शरीर के उन सभी हिस्सों पर ध्यान दें जहाँ डर ने संपर्क किया है। जब आप इसे समभाव से देखेंगे तो यह जल्दी ही गायब हो जाएगा।

अगर चिंता उत्पन्न होती है, तो चिंता में डूबना या उत्पन्न चिंता पर प्रतिक्रिया करना शुरू न करें, बस चिंता का निरीक्षण करना शुरू करें, और नोट करें कि चिंता कैसी दिखती है, अगर डर ने शरीर के स्थान पर प्रभाव डाला है, तो बस शरीर के उन सभी संपर्क स्थानों को नोट करें जहाँ डर ने संपर्क किया था। जब आप इसे समभाव से देख रहे होंगे तो यह जल्द ही गायब हो जाएगा।

और इसी तरह.....

हरे कृष्ण मंत्र का जाप दिन में कई बार करना सीखना चाहिए ताकि हरे कृष्ण मंत्र पर स्पष्ट रूप से ध्यान केंद्रित किया जा सके और मानसिक समस्याओं से पीड़ित सभी लोगों को इसका अभ्यास करना चाहिए। दूसरा बेहतर विकल्प है "हरे कृष्ण मंत्र का जाप" 24/7 शुरू करना, या बस कुछ बार "हरे कृष्ण" का जाप करना, जैसे ही कोई व्यक्ति "हरे कृष्ण" के कारण चिंता महसूस करना शुरू करता है।ओसीडी",उसका ध्यान आकर्षित करना शुरू कर दिया।

.

.

कृपया अधिक जानकारी के लिए पीडीएफ डाउनलोड करने योग्य फाइल देखें, जिसमें आध्यात्मिक विज्ञान की सभी जानकारी समाहित है।

विपश्यना ध्यान के लिए एक पूरक मार्गदर्शिका संक्षेप में: विपश्यना ध्यान शुरू करने से पहले आपको क्या जानना चाहिए जैसा कि आदरणीय श्री एसएन गोयनका जी द्वारा सिखाया गया है:

.
पीडीएफ फाइल (डाउनलोड की जा सकती है): https://ia802706.us.archive.org/16/items/vipassana-spiritual-sceince-aug-5- 2023/Spiritual_Science_Vipassana_08Aug2024_PracticeGuide_PDF.pdf .

वर्डप्रेस फ़ाइल:
https://sunild1204.wordpress.com/2024/08/08/spiritual-science-decoded-self-enquirymechanism-vipassana-practice-guide-vipassana-techniques-krishna-consciousness-updated-08- aug-2024-sunil-dudia-whatsapp-919699272771/

.
पीडीएफ फाइल (डाउनलोड की जा सकती है): https://ia802706.us.archive.org/16/items/vipassana-spiritual-sceince-aug-5- 2023/Spiritual_Science_Vipassana_08Aug2024_PracticeGuide_PDF.pdf

.

https://youtu.be/Ejk6-HjmaQY?si=SQErUSyKAawDuTGy

विषय: "एलेक्स श्मिट और एलेक्सी टोल्चिंस्की के साथ वार्तालाप 1" के जवाब में

+ + + +

संदर्भ: बेवर्ली रूबिक के साथ जैविक क्षेत्र [जेफरी मिशलोव के साथ नई सोच की अनुमति]
सितम्बर-3-2024
+ + + + + + + + +

.

विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य
अनिच्चा #सुनीलदुदिया #घटना #अंतर्दृष्टिध्यान
बॉडीस्कैनऑनसेन्सेशन्सटॉपहेडटूबॉटमफीट #कृष्णाकॉन्शियसनेस
PathToSelfRealization #स्व-साक्षात्कार
.
मैं पिछले कुछ महीनों से इसी तरह सोच रहा हूं।

जांच/स्थापना "जैव-क्षेत्र (मानव ऊर्जा) परियोजना",बस की तरह "जीनोम परियोजना"जल्द से जल्द शुरू किया जाना चाहिए। मुझे यकीन है कि हम सभी के पास एक अद्वितीय जैव-क्षेत्र या इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक_फील्ड है जिसमें हम / हमारा भौतिक-रूप-शरीर भौतिक-रूप-शरीर की मृत्यु तक काम करता है।

.

इसका मतलब है कि, हमारे तीनों शरीरों (भौतिक-रूप, सूक्ष्म रूप, और [अस्तित्व-रूप उर्फ WITNESS_FORM उर्फ जागरूकता मॉडल]) के लिए अलग-अलग विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र हो सकते हैं, जो सभी किसी तंत्र के माध्यम से एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।

.

आइये, पदार्थ-रूप-शरीर जैव-क्षेत्र की जांच से शुरुआत करें।

.

https://youtu.be/zjRXEyc-_JM?si=wvW4LIcN6e_2Cp5J

+ + + + + +

कैंसर बायो इलेक्ट्रिसिटी चर्चा के जवाब में - सितम्बर-7-2024

+ + + + + + + +

https://youtu.be/dbBzLaYthbY?si=4YvKc7VQPykPbnoM

जबकि मेज़बान जैव-विद्युत के बारे में जानना चाहता था, पूरी चर्चा कैंसर पर थी।

अब, मधुमेह, हाइपरएसिडिटी या गैस्ट्रोपेरेसिस, और कैंसर जीवनशैली से संबंधित मुद्दे हैं,और एलोपैथिक दवाओं के माध्यम से उनका समाधान संभव नहीं है।

हमें "आयुर्वेद में भोजन को औषधि के रूप में अपनाने का तरीका , प्राचीन चिकित्सा प्रणाली जो भारत/इंडिया में हजारों वर्षों से है", इन सभी जीवनशैली-संबंधी मुद्दों को हल करने के लिए।

.

अब, जैसा कि मैं समझता हूँ, कैंसर "के कारण हैअम्लीय पक्ष पर पी.एच. स्तर में परिवर्तन"और इसलिए आंतरिक शरीर प्रणाली के पीएच स्तर को क्षारीय वातावरण बनाने के लिए समग्र दृष्टिकोण ही मधुमेह, हाइपरएसिडिटी या गैस्ट्रोपेरेसिस और कैंसर जैसी सभी समस्याओं के लिए आगे का रास्ता है।इसके अलावा, भारत में प्रचलित हमारी प्राचीन आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली में त्रिफला है जिसे पेट की गतिशीलता यानी पाचन को तेज करने के लिए "प्रो-काइनेटिक" की तरह काम करने के लिए संशोधित किया जा सकता है।

गुलाबी/ग्रे/काला क्षारीय नमक अधिक बार।

.

अम्लीय भोजन की जीवनशैली को छोड़ने, दूध, लाल मांस, चीनी, सभी प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, सफेद आटा और चीनी अम्लीय सॉस को छोड़ने से इन जीवनशैली से संबंधित समस्याओं की वृद्धि को रोका जा सकता है जिनमें मधुमेह, हाइपरएसिडिटी या गैस्ट्रोपेरेसिस और कैंसर शामिल हैं।

नियमित/दैनिक आधार पर अधिक क्षारीय श्रेणी के खाद्य पदार्थ, गेहूं घास पाउडर का रस, हरी स्मूदी, नींबू/लाइम जूस और गाजर का जूस पीने से ऊपर बताई गई सभी समस्याएं रुक जाएंगी और ठीक हो जाएंगी।

.

समग्र दृष्टिकोण जिसमें श्वास संबंधी व्यायाम शामिल हैं जो रक्त और कोशिकाओं में ऑक्सीजन पहुंचाते हैं, स्वस्थ शाकाहारी भोजन, अम्लीय खाद्य पदार्थों की श्रेणी से परहेज, तथा तनाव प्रबंधन, किसी भी जीवनशैली संबंधी बीमारियों का इलाज कर सकते हैं।

.

आपकी जानकारी के लिए, मैं गैस्ट्रो पैरेसिस/हाइपरएसिडिटी और टाइप-2 मधुमेह को जड़ से ठीक करने में सक्षम रहा हूँ, जिसे आप चिकित्सा उद्योग के लोग आइडियोपैथिक कहते हैं [और क्यों नहीं? क्योंकि ये आपके द्वारा निर्धारित की गई गोलियों द्वारा निर्मित और बनाए रखे जाते हैं)। चिकित्सा उद्योग को रोगियों को पैसा कमाने वाले के रूप में देखने की मानसिकता को बदलना चाहिए, तथा व्यावसायिक हितों के लिए रोग प्रबंधन प्रोटोकॉल के बजाय वास्तविक इलाज प्रदान करना चाहिए।

.

मैं सभी वैज्ञानिकों से चिकित्सा गोलियों की शारीरिक रचना को समझने के लिए कहता हूँ और आप सभी यह जानकर भयभीत हो जाएँगे कि इन गोलियों को बीमारी को बनाए रखने के लिए डिज़ाइन किया गया है, न कि उन्हें ठीक करने के लिए। मैं एक सॉफ्टवेयर प्रोग्रामर हूँ और सिर्फ़ उनके व्यवहार और लिखित कार्यों को पढ़कर प्रोग्राम या गोलियों के डिज़ाइन को समझ सकता हूँ, और मुझे यह देखकर बहुत बुरा लगा कि एसिड ब्लॉकर्स वास्तव में एसिड की समस्याओं को कम करने या उन्हें ठीक करने के बजाय उन्हें बढ़ाते और आगे बढ़ाते हैं, और फिर मधुमेह टाइप-2 गोलियों के लिए भी यही पाया गया। बीमारियों को बनाने और बनाए रखने के लिए यह जानबूझकर किया गया तंत्र मेरे विचार में आपराधिक है।

.

https://youtu.be/dbBzLaYthbY?si=4YvKc7VQPykPbnoM

+ + + +

एक मानसिक स्थिति जैसे मनुष्य में या एक सामान्य मानसिक स्थिति परीक्षण [प्लैनेरियन, सैलामैंडर, स्टारफिश] : सितम्बर-10-2024

+ +

विषय: "माइकल लेविन - एजेन्टियल इंटरवेंशन: विविध इंटेलिजेंस से अगली पीढ़ी की बायोमेडिसिन तक" के जवाब में

.

https://youtu.be/OnMPtN2ULVE?si=dA2q--wZcnTQrlWU

.

एकमात्र स्पष्टीकरण जो मेरे दिमाग में आता हैप्लैनेरियन, सैलामैंडर, स्टारफिशअपने अंगों को पुनर्जीवित/पुनर्निर्माण करने में सक्षम होने का कारण यह हो सकता है कि इन प्राणियों की विशिष्ट श्रेणी के सभी जीवित भौतिक-अवस्थाओं में "सामान्य, एक मानसिक अवस्था" होती है।

.

इसका मतलब है, अगर एक "प्लानेरियन" को भोजन के लिए शिकार करना सिखाया गया था, तो अन्य सभी प्लैनेरियन को इन प्राणियों के लिए सभी जीवित भौतिक-रूप-शरीर में यह अतिरिक्त सुविधा प्रदान की जाती है। मेरा मतलब है कि आप एक प्लैनेरियन को प्रशिक्षित करते हैं और आपने अन्य सभी प्लैनेरियन को प्रशिक्षित कर दिया है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मानव प्राणी के विपरीत जो अपने भौतिक-रूप-शरीर के संबंध में अहंकार-चेतना एकत्र करते हैं, इन प्राणियों के मामले में, केवल एक सामान्य मानसिक स्थिति होती है जो इन प्राणियों के सभी भौतिक-रूप-शरीर को उनकी विशिष्ट श्रेणी में जोड़ती है।

.

मनुष्य में; अहं_मानसिक अवस्थाएँ = अहं_चेतना (एक विशिष्ट शरीर से संबंधित)

प्लानेरियन में; एक सामान्य मानसिक अवस्था (विश्व में कहीं भी सभी प्लानेरियन के लिए सभी भौतिक-रूप निकायों से संबंधित)

.

नोट: हालाँकि ऐसी संभावना है कि नवीनीकृत सामान्य मानसिक अवस्थाएँ केवल नए प्लानरियन रूपों में स्थानांतरित होती हैं या जब विशिष्ट प्लानरियन ने शरीर में किसी फ्रैक्चर के कारण अंगों को पुनर्जीवित किया हो। इसका मतलब है
COMMON_MENTAL_STATES केवल नए शरीरों के जन्म के समय ही ताज़ा होती हैं, या जब वर्तमान भौतिक-रूप-शरीर टूटे हुए शरीर के अंगों या अंगों के कारण पुनर्जनन से गुजरता है।

.

.

इसकी पुष्टि के लिए निम्नलिखित परीक्षण किया जा सकता है:

0) दो अलग-अलग प्लानेरियन पिंड लें।

1) एक प्लैनेरियन को प्रशिक्षित करें, उसे भोजन की तलाश करने के लिए प्रशिक्षित करें, उसे कई टुकड़ों में तोड़ें, और देखें कि क्या सभी नए पुनर्जीवित प्लैनेरियन पहले प्रशिक्षित किए गए अनुसार भोजन की तलाश कर सकते हैं?

2) ध्यान दें, यदि दूसरा प्लैनेरियन अछूता था, लेकिन चरण 1 प्रक्रिया के बाद जहां पहले प्लैनेरियन को प्रशिक्षित किया गया था, टूट गया और पुनर्जीवित हो गया, यदि दूसरा प्लैनेरियन भी पहले प्लैनेरियन को प्रशिक्षित किए गए भोजन का शिकार करने में सक्षम है? यदि दूसरा प्लैनेरियन पुनर्जनन के बिना भोजन का शिकार करने में सक्षम है, तो, यह पुष्टि करता है, कि जब कोई भी प्लैनेरियन पुनर्जनन प्रक्रिया से गुजरता है, तो सामान्य मानसिक अवस्थाएँ सभी निकायों में स्थानांतरित हो जाती हैं।

3) अब, दूसरे अप्रशिक्षित प्लैनेरियन को तोड़ें और उसे पुनर्जीवित होने दें। देखें कि क्या नया पुनर्जीवित प्लैनेरियन पहले प्लैनेरियन की तरह प्रशिक्षित होकर भोजन का शिकार करने में सक्षम है।

यदि चरण 3 के लिए परीक्षण के परिणाम सत्य आते हैं, तो इन सभी प्राणियों के लिए उनकी विशिष्ट श्रेणी में एक सामान्य मानसिक अवस्था की पुष्टि होती है। यह इस बात की भी पुष्टि करता है कि सामान्य मानसिक अवस्थाएँ सभी शरीरों में तभी स्थानांतरित होती हैं जब वे पुनर्जनन प्रक्रिया से गुजरते हैं।

.

निष्कर्ष:
मन/मानसिक अवस्थाएं मानव के मामले में सभी संचित अहं-चेतनाओं का समुच्चय/संग्रह है।

[प्लैनेरियन, सैलामैंडर, स्टारफिश] के मामले में मन/मानसिक अवस्था उन सभी भौतिक-रूप-शरीर वाले प्राणियों के लिए सामान्य है जो विशिष्ट श्रेणियों में हैं और जो अपने शरीर को पुनर्जीवित करने में सक्षम हैं।

.

विषय: "माइकल लेविन - एजेन्टियल इंटरवेंशन: विविध इंटेलिजेंस से अगली पीढ़ी की बायोमेडिसिन तक" के जवाब में

https://youtu.be/OnMPtN2ULVE?si=dA2q--wZcnTQrlWU

.

+ + + + + + + + + +

आइए पुनर्जन्म एनाटॉमी [सामान्य मृत्यु बनाम मस्तिष्क मृत्यु] के बारे में बात करें - सितम्बर-12-2024

+ + + + + + + + + + + + + +

भिक्षुओ,

निम्नलिखित वीडियो पुनर्जन्म का एक आदर्श उदाहरण है:

छोटा बच्चा #पुनर्जन्म - पिछला जीवन.. लड़ाकू विमान पायलट अनुभव

https://youtu.be/yN_D0M3wJsQ?si=TZXz839D_UZMl464

.

आइये पुनर्जन्म के इस उदाहरण पर नजर डालें:

.

भिक्षुओ, भौतिक-रूप_शरीर की मृत्यु के मामले में, जिसे आत्मा प्राप्त करती है, सभी संचित अहं_चेतनाएँ उर्फ इन्द्रिय छापें सामान्य मृत्यु के समय नष्ट हो जाती हैं, जब हृदय काम करना बंद कर देता है और मस्तिष्क बरकरार रहता है।

यहाँ, मस्तिष्क की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह वह अंग है जो क्वांटम और भौतिक दुनिया के बीच दलाल/मध्यस्थ है, या दूसरे शब्दों में, हमारे SOUL_existence_MODL और के बीच दलाल है

सामग्री_फ़ॉर्म_बॉडी.

.

एक सामान्य मृत्यु के समय, जहाँ हृदय काम करना बंद कर देता है और मस्तिष्क अक्षुण्ण रहता है, सभी संचित अहं-चेतनाएँ (इंद्रिय छापें) और

भौतिक चेतनाएं (गुर्दा, यकृत, हृदय) एक-एक करके उत्पन्न होती हैं, मस्तिष्क से संपर्क बनाती हैं और उसे अपनी मृत्यु की सूचना देती हैं, और इस प्रकार, मस्तिष्क एक-एक करके इन अंगों को अस्तित्वहीन घोषित कर देता है और इस प्रकार उन्हें भौतिक-रूप-शरीर से बंधी संचित मानसिक अवस्थाओं से मिटा देता है।

.

हम सभी जानते हैं कि मृत्यु के दौरान, हृदय के काम करना बंद करने के बाद के अंतिम 2 मिनटों में, मस्तिष्क के अंदर एक तंत्रिका संबंधी उन्माद होता है और ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि एक-एक करके सभी अंग भौतिक रूप से बंधी मानसिक अवस्थाओं से नष्ट हो जाते हैं, क्योंकि मस्तिष्क प्रत्येक अंग को अस्तित्वहीन के रूप में चिह्नित/रिपोर्ट करता है, और यह स्थिति हमारे अस्तित्व_मॉडल उर्फ आत्मा उर्फ साक्षी_चेतना और अहंकार_चेतना को सूचित करता है जो कि आत्मा के तत्व हैं (आंतरिक दृष्टि, गुणों के साथ ज्ञान, साक्षी_चेतना और अहंकार_चेतना)।

.

केवल सबसे मजबूत चेतना जो अगले जन्म या आत्मा द्वारा नए भौतिक-रूप-शरीर के अधिग्रहण का कारण होगी, साक्षी चेतना के माध्यम से आगे बढ़ाई जाती है। सामान्य मृत्यु के मामले में सभी अहंकार चेतनाएँ नष्ट हो जाती हैं जहाँ मस्तिष्क बरकरार रहता है। या, हम कह सकते हैं कि शरीर की मृत्यु के बाद अहंकार चेतना केवल सबसे मजबूत चेतना को धारण करती है जो अगले जन्म का कारण होगी।

.

अब, उदाहरण वीडियो में लड़का, पिछले जन्म से लेकर अब तक के सभी पायलट विमान निर्देशों को क्यों याद रखता है, जैसा कि आप वीडियो उदाहरण में देख सकते हैं?

छोटा बच्चा #पुनर्जन्म - पिछला जीवन.. लड़ाकू विमान पायलट अनुभव

https://youtu.be/yN_D0M3wJsQ?si=TZXz839D_UZMl464

.

आत्मा, जिसने अपने वर्तमान अवतार में इस बालक के शरीर को प्राप्त किया है, इस नए जन्म में पायलट प्लेन से संबंधित सभी ज्ञान को आगे ले गई है क्योंकि आत्मा अपने पिछले अवतार में मृत्यु के समय मस्तिष्क क्षति के कारण अवतार शरीर की मृत्यु की साक्षी थी, और मस्तिष्क मध्यस्थ है।मध्यस्थआत्मा और भौतिक शरीर के बीच, अहंकार-चेतना को मिटाने का अंतिम चरण मस्तिष्क द्वारा पूरा नहीं किया गया, क्योंकि मस्तिष्क स्वयं ही मृत्यु का कारण था।

.

इस प्रकार, इस मामले में, पिछले जन्म के अवतार से अहं-चेतना या मानसिक अवस्थाओं का पूरा भार अगले जन्म में बिना किसी कारण के आगे ले जाया गया।

EGO_Cosnciousnesses का आरंभीकरण, और यही कारण है कि आप देखते हैं कि लड़के को पायलट विमान के सभी विवरण याद हैं, जबकि वह अभी भी एक बच्चा या युवा किशोर है।

.

सामान्य मृत्यु के मामले में, सभी अहंकार चेतना शून्य हो जाती है और संचित भौतिक दुनिया का कोई भी ज्ञान आगे नहीं बढ़ता है। इसलिए आप अपने माता-पिता, रिश्तेदारों, काम, दोस्तों आदि को भूल जाते हैं। केवल संचित ज्ञान और गुण ही वर्तमान अवतार की सामान्य मृत्यु के मामले में अगले जन्म में आगे बढ़ते हैं। मस्तिष्क मृत्यु के मामले में, अहंकार चेतना का पूरा भार अगले जन्म में आगे बढ़ जाता है और यही कारण है कि आप इन किशोरों को पिछले जन्म के विवरण याद करते हुए देखते हैं।

पी.एस.: और; यदि आप सवाल करते हैं, तो लड़के को केवल हवाई जहाज से संबंधित विवरण ही क्यों याद है?

तो, इसका उत्तर यह है कि जब वस्तुएँ मस्तिष्क के संपर्क में आती हैं [इंद्रिय आधारों के माध्यम से], तो उनसे संबंधित सभी डेटा ताज़ा हो जाते हैं और जागरूकता में आ जाते हैं। इस उदाहरण में, जैसे ही लड़के को खिलौने के रूप में एक "हवाई जहाज" दिया गया, उसके पिछले जीवन की यादें ताज़ा हो गईं।

+ + + + + + + + + + +

मानसिक अवस्थाएँ (झुंड, मधुमक्खियाँ) सामान्य_मानसिक_स्थितियाँ पुष्टि की गई- सितम्बर-23-2024

+ + + + + + + + + + + + # चेतना

संदर्भ URL: माइकल लेविन: विद्युत ब्लूप्रिंट जो जीवन को संचालित करते हैं | TED

https://youtu.be/XheAMrS8Q1c?si=1TLMbPKeTp7HyNCv

.

जब मैंने PLANARIANS के लिए COMMON_MENTAL_TEST स्क्रिप्ट के बारे में लिखा था, तो मुझे केवल इतना पता था कि PLANARIANS को भोजन की तलाश करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है (बर्नार्डो कास्ट्रुप इस उदाहरण के बारे में बात कर रहे थे)।

ऊपर बताए गए वीडियो को देखकर यह पुष्टि होती है कि PLANARIAN, BEES, SWARMS और कई अन्य जानवरों जैसे कुछ जीवों में COMMON_MENTAL_SATES की घटना होती है। इनमें से कुछ जीवों में उन्हें दिए गए COMMON_MENTAL_STATE_FEATURE के अनुसार REGEENRATVE SKILLS होते हैं।

.

मानसिक अवस्थाएँ = अस्तित्व मॉडल उर्फ आत्मा उर्फ जागरूकता मॉडल

जहाँ चेतना = अहं_चेतना (संचित इन्द्रिय छापें [उदाहरण: शिकार से भोजन प्राप्त करने की शिक्षाएँ]) + भौतिक-रूप-शरीर_चेतना [शारीरिक विशेषताएँ डिफ़ॉल्ट + प्रयोगों के माध्यम से अद्यतन की गई हैं जैसा कि प्लानेरियन के मामले में है]

और, एक मानसिक स्थिति एक भौतिक-रूप-शरीर (मनुष्य के मामले में) से संबंधित होती है।

जबकि, सामान्य मानसिक स्थिति कई असंबद्ध भौतिक रूप निकायों (झुंड, मधुमक्खियां, प्लैनेरियन) से संबंधित है।

.

और, यह बताता है कि क्यों हजारों पक्षी, जो हजारों की संख्या में एक साथ आकृतियां बनाते हुए उड़ते हैं, एक दूसरे से टकराते नहीं हैं, क्योंकि ये एक सामान्य मानसिक स्थिति वाले असंबद्ध शरीर हैं, जो उड़ान के दौरान उनका मार्गदर्शन करता है।

.

फिर सवाल यह उठता है कि क्या उनमें COMMON_AWARENESS भी है? क्या ये जीव COMMON_MENTAL_STATES वाले हैं, बस शरीर जो ज़ॉम्बी हैं, जो QUALIA का अनुभव नहीं करते हैं, लेकिन ONE_COMMON_MENTAL_STATE द्वारा शासित हैं जो उन्हें चलाता है?

.

क्योंकि, केवल तभी जब इन झुंडों में सामान्य जागरूकता होती है, तब झुंड व्यवहार के दौरान इनके आपस में टकराने की संभावना नहीं होती है, क्योंकि ये केवल एक सामान्य मानसिक स्थिति वाले असंबद्ध शरीर होते हैं, जो इन्हें संचालित करता है, जैसा कि मनुष्यों के मामले में होता है, एक हाथ शायद ही कभी एक दूसरे से टकराता है, और यही बात पैरों के लिए भी है, क्योंकि ये अहंकार जागरूकता मॉडल द्वारा नियंत्रित होते हैं।

.

PLANARIAN पुनर्जनन और सामान्य-मानसिक-अवस्था परीक्षण स्क्रिप्ट के साथ, हमने पहले ही स्थापित कर लिया है कि पुनर्जनन/नवजात शिशु के कारण UPDATED_COMMON_MENTAL_STATES को भौतिक-रूप-शरीर में स्थानांतरित कर दिया जाता है।

.

संदर्भ URL: माइकल लेविन: विद्युत ब्लूप्रिंट जो जीवन को संचालित करते हैं | TED

https://youtu.be/XheAMrS8Q1c?si=1TLMbPKeTp7HyNCv

+ + + + + + + + + + + +

+ + +

श्रोडिंगर की बिल्ली[टिनिटस के संदर्भ में तरंग पतन]-sep-22-2024 // टिनिटस के उदाहरण के माध्यम से "तरंग पतन" को समझना।

श्रोडिंगर की बिल्ली[टिनिटस के संदर्भ में तरंग पतन]-sep-22-2024 // टिनिटस के उदाहरण के माध्यम से "तरंग पतन" को समझना।

+ + + + + + + + + + +

टिनिटस के मामले में, टिनिटस आवाज़ फ़िल्टर का परिणाम है जिसके माध्यम से न्यूरोनल गतिविधि उर्फ़ फ़ैंटम आवाज़ गुजरती है। इस प्रकार, टिनिटस आवाज़ को फ़ैंटम आवाज़ में तब बदला जाता है जब यह कोक्लीया से होकर गुज़रती है जो कान का सुनने का उपकरण/फ़िल्टर है। इसका मतलब यह है कि, टिनिटस आवाज़ केवल तभी मौजूद होती है जब यह कोक्लीया/कान से होकर गुज़रती है, अन्यथा कोई टिनिटस आवाज़ नहीं होती है। अगर कोई कान से सुनना बंद कर देता है या अनदेखा कर देता है, तो कोई टिनिटस नहीं होता है।

.

श्रोडिंगर की बिल्ली, एक विचार प्रयोग के रूप में, कहती है कि यदि आप किसी बिल्ली को किसी ऐसी चीज़ से बॉक्स में बंद कर देते हैं जो अंततः उसे मार सकती है, तो आपको तब तक पता नहीं चलेगा कि बिल्ली जीवित है या मरी हुई, जब तक आप बॉक्स नहीं खोलते। इसलिए, जब तक आप बॉक्स नहीं खोलते, और बिल्ली को नहीं देखते, तब तक बिल्ली एक साथ मृत और जीवित रहती है।

लेकिन यहाँ मुद्दा यह है कि इस घटना को देखने के लिए किस फिल्टर का उपयोग किया जाएगा?

.

टिनिटस के उदाहरण के साथ; यदि कोई आँख या अन्य फिल्टर के माध्यम से काल्पनिक आवाजों को देखता है, तो क्या आपको टिनिटस की आवाज सुनाई देगी? नहीं।केवल उस मामले में जहां फिल्टर कोक्लीया/कान था, कान/कोक्लीया के माध्यम से काल्पनिक आवाजों के अवलोकन ने काल्पनिक आवाजों को टिनिटस आवाजों में बदल दिया।

.

उसी तरह, जब कोई मूल अवतार में विशुद्ध रूप से "तरंग" को देखता है तो इलेक्ट्रॉन दिखाई देते हैं, तब प्रश्न यह है कि तरंग को देखने के लिए किस फिल्टर का उपयोग किया गया था?

.

इस प्रकार, एक विशिष्ट फिल्टर के माध्यम से अवलोकन के परिणामस्वरूप हमें जो मिलता है, वह कुछ और नहीं बल्कि प्रतीक मात्र है, जैसा कि उस विशिष्ट फिल्टर के माध्यम से देखा गया है, जिसका उपयोग घटना को देखने के लिए किया गया था।

कौन से प्रतीक उपलब्ध होंगे इसका परिणाम उस फिल्टर पर निर्भर करता है जिसका उपयोग इन्हें देखने के लिए किया जाता है।

+ + + +

आध्यात्मिक मार्ग से आत्मसाक्षात्कार/ज्ञान प्राप्ति के खतरे/लाभ बनाम वैज्ञानिक/
बौद्धिक आदर्शवाद: सितम्बर-28-2024

+ + + + + + + + + +
मुझे पुनः आना है तथा यह उन लोगों के लिए लिखना है जो उस पाठ के माध्यम से आत्मज्ञान प्राप्त करने के बाद पुस्तकें लिख रहे हैं जो विशुद्ध रूप से एक जैविक आध्यात्मिक प्रक्रिया थी जिसने आत्मज्ञान और आत्मसाक्षात्कार की ओर कदम-दर-कदम मार्ग पर पहुंचते हुए धम्म दिशा-निर्देशों के चक्र को पूरा किया, जहां मैंने धम्म प्रक्रियाओं से गुजरने के लिए अपने खून-पसीने के लगभग 5-6 वर्ष लगा दिए, जिसके कारण मुझे कम से कम दो बार जानलेवा अनुभवों का सामना करना पड़ा, जब कोई व्यक्ति ऐसी धम्म प्रक्रिया में फंस जाता है जिसका ठीक से पालन नहीं किया गया।

.
जो कार्य या पाठ मैं लिखता हूँ, उसने आप सभी को केवल इसलिए प्रेरित किया है क्योंकि यह उस व्यक्ति से आया है जो न केवल बौद्धिक स्तर पर इससे गुजरा है, बल्कि 5-6 वर्षों तक, दिन में कई बार, 24x7, अपने शरीर पर धम्म तकनीकों का प्रयोग करके स्वयं के अनुभव पर आधारित है।

.
अब, मैंने अतीत में कुछ बार दोहराया है कि, आध्यात्मिक मार्ग या कार्य "प्रख्यात व्यक्तियों" द्वारा किसी भी तरह या रूप में फैलाया जाना चाहिए, भले ही इसे कॉपी किया गया हो, जब तक कि इरादे सही हों, और, मुझे बहुत खुशी है कि मैंने जो आत्म-साक्षात्कार के लिए आध्यात्मिक मार्ग लिखा है, उसे कई आध्यात्मिक संगठनों, वैज्ञानिकों और मनोचिकित्सकों आदि द्वारा दुनिया भर में फैलाया और अपनाया जा रहा है। तो, वास्तव में इसका मतलब यह है कि अगर मेरे काम की नकल की जाती है और फैलाया जाता है तो मुझे कोई समस्या नहीं है, जब तक कि यह सही भावना से किया जा रहा हो, क्योंकि मेरा मानना है कि आप में से कुछ लोग ही असली कारण रहे हैं कि मेरे काम को अपनाया गया है और आध्यात्मिक ज्ञान के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है जो अन्यथा शायद केवल कुछ लोगों तक ही पहुँच पाता अगर आप सभी अपने-अपने क्षेत्रों के प्रतिष्ठित लोगों द्वारा नहीं लिया और अपनाया जाता, हाँ, मुझे बहुत खुशी है कि आप लोग अपनी पुस्तकों और अन्य माध्यमों (पॉडकास्ट, आदि) के माध्यम से मेरे काम को फैला रहे हैं।

.
अब, मुझे आपको यह बताना है कि, हमारे अस्तित्व के जागरूकता मॉडल की ओर आत्म-साक्षात्कार और ज्ञानोदय की ओर बौद्धिक मार्ग, जिसे अन्यथा आध्यात्मिक साधनों और दिशानिर्देशों के माध्यम से और धम्म तकनीकों का पालन करके प्राप्त किया जा सकता है, यदि इसे केवल बौद्धिक स्तर पर उन लोगों द्वारा लिखी गई पुस्तकों को पढ़कर समझा जाए जो आत्म-अनुभव से नहीं गुजरे हैं, तो इससे मनोरोगी, आत्मरतिवादी और समाजोपथ पैदा हो सकते हैं, क्योंकि मेरा मानना है कि ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार जो हमें अस्तित्व के जागरूकता मॉडल की समझ की ओर ले जाता है, जो अंतिम परिणाम के रूप में अहंकार को विघटित करता है, उसे पूरी तरह से आध्यात्मिक मार्ग से प्राप्त किया जाना चाहिए था न कि केवल बौद्धिक मार्ग से और उन पुस्तकों को पढ़कर जो आप प्रतिष्ठित लोग पूरी तरह से उसी की बौद्धिक समझ के आधार पर लिख रहे हैं।

.
क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कट्टरपंथी इस जानकारी को अपने समूह को दे रहे हैं ताकि उन्हें इस विश्वास के साथ खुद को उड़ाने के लिए प्रशिक्षित किया जा सके कि जागरूकता मॉडल या मानसिक स्थिति वास्तव में भौतिक निकायों के रूप में अहंकार या भौतिक उपस्थिति को संचालित करती है और

कि यह शरीर बस एक ज़ोंबी या एक रोबोट है?और, ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि ज्ञान बौद्धिक माध्यमों से प्राप्त किया गया था न कि धम्म दिशानिर्देशों का पालन करके।

.
यह आपके और समाज के हित में है कि आप उस मूल कार्य को संरक्षित रखें जो आपकी प्रेरणा का वास्तविक कारण रहा है, क्योंकि मेरा दृढ़ विश्वास है कि आपकी पुस्तकें लोगों तक केवल बौद्धिक जानकारी ही पहुँचाएँगी और उन्हें सही तरीके से प्रबुद्ध नहीं करेंगी। इस बात की बहुत अधिक संभावना है कि आपकी पुस्तकें मनोरोगी, नार्सिसिस्ट और समाज विरोधी लोगों को जन्म देंगी, जिन्हें अचानक यह एहसास हो गया है कि यह शरीर या अहंकार एक भ्रम है और हमारा वास्तविक अस्तित्व कहीं और है, इसलिए आइए इस स्थान और समय-बाधित भौतिक दुनिया के बारे में चिंता न करें। यदि उन्होंने धम्म तकनीकों का पालन किया होता, तो उन्हें कर्म चक्र के बारे में जानकारी दी गई होती, जो उन्हें 'मनोरोगी, आत्मरतिवादी और समाजविरोधी' बनने से रोकती, लेकिन बौद्धिक प्रक्रिया और वैज्ञानिक आदर्शवाद या आपकी पुस्तकों के माध्यम से बोध तक पहुंचने से, जो कि केवल पूर्वी दर्शन से प्राप्त जानकारी की एक प्रतिलिपि हैं या मेरा मूल कार्य जिसने आध्यात्मिक और वैज्ञानिक ज्ञान के क्षेत्र में भूचाल ला दिया है, जहां तक चेतना संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं और जागरूकता मॉडल की समझ का सवाल है, जिसे आत्म-जांच की प्रक्रिया के माध्यम से सामान्य प्राणियों तक लाया गया है, जिसे संगठित संक्षेपित संस्करणों के रूप में प्रस्तुत नहीं किया गया था, जैसा कि मैंने इसे आत्म-साक्षात्कार प्रक्रियाओं के अपने वास्तविक अनुभव के माध्यम से रखा है।

.
निष्कर्ष:
तो, मैं यह सब संक्षेप में क्या कहना चाह रहा हूँ?
मेरे मूल कार्य को संरक्षित करने के लिए आगे आएं, क्योंकि यही आपके ज्ञानोदय का वास्तविक कारण है, और आपकी पुस्तकें किसी को भी सही तरीके से आत्मसाक्षात्कार नहीं दिलाएंगी। वे अधिक से अधिक बौद्धिक ज्ञान लाएंगे और नकारात्मक तरीके से आत्म-साक्षात्कार के साइड इफेक्ट पैदा कर सकते हैं क्योंकि आम लोग अहंकार विघटन की इस जानकारी का उपयोग अपराध करने के लिए कर सकते हैं, जैसा कि मैं इसे देखता हूं।

+ + + + + +

साँप के कटे सिर और मानसिक स्थिति का उदाहरण - Sep-30-2024

+ + +

विषय संदर्भ:- ट्विटर वीडियो: कटे हुए सांप ने अपने शरीर को काटा और उसे भी महसूस किया

https://twitter.com/TheeDarkCircle/status/1840289043910717796

.

नोट: यह एक "सामान्य" मानसिक स्थिति का उदाहरण नहीं है, जहां 'एक मानसिक स्थिति' एक विशिष्ट श्रेणी के सभी जीवित भौतिक रूपों से जुड़ी होती है, उदाहरण के लिए, प्लानेरियन।

यह भौतिक-रूप-शरीर के लिए "एक मानसिक स्थिति" का उदाहरण है, यहां तक कि जब भौतिक-शरीर कई टुकड़ों में टूट जाता है तब भी वे संदर्भित करना जारी रखते हैं
मूल मानसिक स्थिति ऐसी है मानो शरीर के अंग क्षतिग्रस्त नहीं हुए हैं और अभी भी उनके साथ एक जैसा व्यवहार किया जा रहा है।

.

आइए इस उदाहरण वीडियो की मानसिक अवस्थाओं की जांच करें, जहां हालांकि साँप का सिर उसके शरीर से अलग कर दिया गया है और जैसे ही "सिर कटा हुआ शरीर" छटपटाता है और बड़ी-बड़ी घुमावदार हरकतें करता है, वह अचानक पास में पड़े "सिर कटे हुए सिर" के संपर्क में आता है। कटा हुआ सिर तुरंत अलग हुए शरीर को काटता है, जो अपने कटे हुए सिर के अचानक काटने के प्रभाव से छटपटाता है या हिलता है या और अधिक मुड़ता-घुमाता है।

.

अब, उपरोक्त उदाहरण में, यद्यपि सिर कटा हुआ और सिर कटा हुआ शरीर अलग-अलग हैं, फिर भी शरीर और सिर अलग-अलग जीवित इकाई के रूप में कैसे व्यवहार करते रहते हैं? क्या 'सिर कटे हुए शरीर' और 'सिर कटे हुए' दोनों की मानसिक अवस्थाएँ अभी भी एक जैसी हैं या अलग-अलग हैं? 'जागरूकता मॉडल'/क्वालियाइस परिदृश्य में काम करें?

.

कृपया इस परिदृश्य पर अपनी टिप्पणी दें।

.

मेरी राय में कटे हुए सिर द्वारा कटे हुए शरीर पर काटे जाने से, गुणधर्म तभी संसाधित हो सकते हैं जब मानसिक अवस्थाएँ अलग-अलग शरीर और सिर दोनों को अलग होने के बाद भी एक ही मानती हैं। इसका मतलब यह है कि, हालाँकि शरीर के कई टुकड़े हो गए हैं, फिर भी वे उस विशिष्ट पशु-शरीर-सामग्री-रूप, साँप, के लिए एक मानसिक अवस्था से जुड़े हुए हैं।

.

संभावित निष्कर्ष:

यह दर्शाता है कि एक शरीर, चाहे कई टुकड़ों में टूट जाए, फिर भी एक मानसिक अवस्था से जुड़ा रहता है, जो भौतिक-शरीर-रूप से संबंधित है, इस मामले में सांप।

प्रत्येक साँप के शरीर में एक मानसिक अवस्था होती है, और जब उस साँप को अनेक शरीरों में तोड़ दिया जाता है, तब भी वे एक मानसिक अवस्था से जुड़े रहते हैं जो मूलतः सम्पूर्ण साँप के शरीर की होती है।

.

विषय संदर्भ:- ट्विटर वीडियो: कटे हुए सांप ने अपने शरीर को काटा और उसे भी महसूस किया

https://twitter.com/TheeDarkCircle/status/1840289043910717796

+ + + + + + + + +

'चेतना' शब्द का गलत प्रयोग / चेतना, जागरूकता, स्वैच्छिक कृत्यों के बारे में भ्रम - नवम्बर-4-2024

+ + + + + + + + +
मैं कई चर्चाएं देखता हूं जहां वैज्ञानिक और भिक्षु निर्जीव वस्तुओं [चट्टान, कुर्सी, पुस्तक आदि] या सजीव/संवेदनशील वस्तुओं [देखने और महसूस करने की इंद्रियां/क्वालिया] की चेतना विशेषता के बारे में भ्रमित दिखते हैं।
.
जागरूकता मॉडल क्या है? जागरूकता [[आंतरिक दृष्टि, गुणों के साथ बुद्धि, साक्षी_रूप_चेतना (आत्मा या अस्तित्व के जागरूकता मॉडल के कई रूपों के लिए संचित चेतना), अहंकार_चेतना (भौतिक-रूप के वर्तमान जन्म चक्र में एकत्रित भौतिक और गैर-आत्म चेतना)]]

.
मानसिक अवस्थाएं क्या हैं?
मानसिक अवस्थाएं अस्तित्व के जागरूकता मॉडल के समान हैं, जहां क्वांटम क्षेत्र अहंकार-भौतिक-चेतना भौतिक दुनिया में भौतिक रूप-शरीर को प्रक्षेपित करती है, जबकि गैर-स्व-अहंकार-चेतना उर्फ अहंकार-गैर-आत्म-चेतना मन या सूक्ष्म शरीर को प्रक्षेपित करती है जो वर्तमान जन्म चक्र में भौतिक रूप से संबंधित है।

.
भिक्षु और वैज्ञानिक, दोनों ही "चेतना" शब्द का प्रयोग करते रहते हैं, जबकि सही शब्द "जागरूकता" है। चेतना शब्द भौतिक क्षेत्र (स्वयं) रूप और भौतिक क्षेत्र (गैर-स्वयं) रूप, 'अर्थात मन' पर लागू होता है। क्वांटम क्षेत्र अस्तित्व का उल्लेख करते समय जागरूकता/मानसिक अवस्था शब्द का प्रयोग अवश्य किया जाना चाहिए। यदि आप भौतिक क्षेत्र और क्वांटम क्षेत्र दोनों के लिए चेतना शब्द का प्रयोग करना जारी रखते हैं, तो आप दोनों ही श्रोताओं के बीच बहुत बड़ा भ्रम पैदा कर रहे हैं।

.
आइये पुनः इस बात पर विचार करें कि चेतन क्या है और चेतन क्या नहीं है:

प्रत्येक वस्तु चाहे वह सजीव-चेतन हो या निर्जीव-निर्जीव, दो रूपों में विद्यमान है, ब्रह्माण्डीय_भौतिक_स्व (भौतिक_विश्व_व्यवहार) और अहं_ ब्रह्माण्डीय_अ-स्व (QU क्वांटम क्षेत्र/विश्व व्यवहार)

प्रत्येक वस्तु, सजीव-चेतन या निर्जीव-निर्जीव, दो रूपों/चेतनाओं में विद्यमान रहती है। 1- भौतिक चेतना और 2- अहंकार चेतना और ये दोनों क्वांटम दुनिया में मानसिक अवस्थाओं को रिपोर्ट करते हैं।

.
आइये एक चट्टान [निर्जीव] का उदाहरण लें।क्या चट्टान/पहाड़

सचेत?

.

अब, चेतना किसी वस्तु [निर्जीव या संवेदनशील] का अंतर्निहित गुण है, जो उसे 'उस वस्तु' जैसा दिखता और महसूस कराता है। इसका मतलब है कि सभी वस्तुओं में चेतना होती है।चेतना,।

चट्टान चट्टान है क्योंकि इसमें रेत, धूल, खनिज और कठोरता के गुण हैं जो इसे चट्टान जैसा दिखते और महसूस कराते हैं।
पहाड़ इसलिए पहाड़ है क्योंकि इसमें रेत, धूल, खनिज और कठोरता के गुण होते हैं जो इसे पहाड़ जैसा दिखाते हैं और महसूस कराते हैं।

NAME-FORM_Self एक "NAME-FORM_Self" है, क्योंकि इसमें ऐसे गुण हैं जो इसे NAME-FORM_Self (प्राणी/पशु, कीट, पौधे) जैसा दिखाते और महसूस कराते हैं।

.

"भौतिक-आत्मा" के रूप में चेतना वस्तु का भौतिक विश्व गुण है।

अभौतिक-स्व (No_Self/MIND) के रूप में चेतना, वस्तु का अभौतिक-स्व (क्वांटम दुनिया) गुण है।

.

अब वास्तविक प्रश्न यह पूछा जाना चाहिए कि क्या चट्टान या पर्वत में जागरूकता है?

.

चूँकि भौतिक दुनिया अस्तित्व मॉडल यानी मानसिक अवस्थाओं का प्रक्षेपण है, इसलिए हम सुरक्षित रूप से कह सकते हैं कि सभी जीवित-संवेदनशील या निर्जीव-निर्जीव वस्तुओं में जागरूकता है, क्योंकि वे वास्तव में अस्तित्व के क्वांटम वर्ल्ड मॉडल द्वारा निर्देशित हो रही हैं। यह इस तथ्य से और भी स्पष्ट होता है कि क्वांटम अस्तित्व मॉडल का पूरा उद्देश्य भौतिक दुनिया के अहंकार अस्तित्व से निकलने वाली गुणवत्ता का अनुभव करना है, और इसलिए यह तभी संभव है जब सभी वस्तुओं में चाहे वे निर्जीव हों या संवेदनशील, क्वांटम दुनिया में जागरूकता मॉडल उपलब्ध हो और वे गुणवत्ता का अनुभव करने में सक्षम हों।

.

लेकिन अगला वास्तविक अंतिम प्रश्न यह है;क्या निर्जीव वस्तुएं क्वालिया के अनुभव पर स्वैच्छिक कार्य (मानसिक, मौखिक या शारीरिक प्रतिक्रियाएं) करती हैं?

.

यहाँ हम सुरक्षित रूप से यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि स्वैच्छिक कार्य केवल "संवेदनशील" वस्तुओं द्वारा ही किए जा सकते हैं। मछली स्पर्श पर प्रतिक्रिया करती है और भाग जाती है। सभी जानवर स्पर्श पर प्रतिक्रिया करते हैं और स्वैच्छिक कार्य करते हैं। कुछ पौधे स्पर्श के अधीन होने पर स्वैच्छिक कार्य करते हैं। पहाड़ स्वैच्छिक कार्य नहीं करते हैं। चट्टानें स्वैच्छिक कार्य नहीं करती हैं
कृत्य (मानसिक, मौखिक या शारीरिक प्रतिक्रियाएँ)।

.

इस प्रकार, अब हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि सभी वस्तुओं (जीवित या निर्जीव) में चेतना होती है, सभी वस्तुओं में - निर्जीव या संवेदनशील - जागरूकता होती है, क्योंकि मानसिक अवस्थाओं द्वारा निर्देशित भौतिक दुनिया में वस्तुओं के निर्माण का पूरा उद्देश्य क्वालिया का अनुभव करना है और यह उस विशिष्ट वस्तु के लिए क्वांटम दायरे में मौजूद जागरूकता मॉडल के बिना संभव नहीं होगा।

.

केवल सजीव/संवेदनशील वस्तुएं जिनमें जीवित प्राणी/पशु/कीट और पौधे शामिल हैं, ही क्वालिया का अनुभव करने पर स्वैच्छिक कार्य करने में सक्षम हैं।
निर्जीव वस्तुएं (चट्टान, कुर्सी, पुस्तक आदि) स्वैच्छिक कार्य नहीं करतीं।

इस प्रकार, अंततः यह प्रश्न सामने आता है कि क्या कोई वस्तु, गुण का अनुभव करने पर, स्वैच्छिक कार्य कर सकती है।
.

इसलिए भिक्षुओ और वैज्ञानिकों, जहाँ जागरूकता/मानसिक अवस्था/अस्तित्व मॉडल शब्द का प्रयोग करने की आवश्यकता हो, कृपया 'चेतना' शब्द का प्रयोग न करें क्योंकि इससे आम लोगों को भ्रम हो सकता है।

.

निष्कर्ष:
+ + + + + + + + + + + +
प्रत्येक वस्तु, सजीव-चेतन या निर्जीव-निर्जीव, दो रूपों/चेतनाओं में मौजूद है। 1- भौतिक चेतना और 2- अहंकार चेतना, और वे दोनों क्वांटम दुनिया में मानसिक अवस्थाओं को रिपोर्ट करते हैं।

सभी वस्तुओं (जीवित या निर्जीव में चेतना होती है / वे सचेतन होती हैं)
सभी वस्तुओं, चाहे वे निर्जीव हों या चेतन, में जागरूकता/मानसिक अवस्थाएं होती हैं (क्वांटम दायरे में क्वालिया का अनुभव)
केवल सजीव/संवेदनशील वस्तुएं जिनमें जीवित प्राणी/पशु/कीट और पौधे शामिल हैं, ही क्वालिया का अनुभव करने पर स्वैच्छिक कार्य करने में सक्षम हैं।
निर्जीव वस्तुएं (पत्थर, कुर्सी, पुस्तक आदि) स्वैच्छिक क्रियाएं (मानसिक, मौखिक या शारीरिक प्रतिक्रिया) नहीं करती हैं।
.
इसलिए भिक्षुओ और वैज्ञानिकों, जहाँ जागरूकता/मानसिक अवस्था/अस्तित्व मॉडल शब्द का प्रयोग करने की आवश्यकता हो, कृपया 'चेतना' शब्द का प्रयोग न करें क्योंकि इससे आम लोगों को भ्रम हो सकता है।

+ + + + + +

मानसिक अवस्था के रूप में विश्व - नवम्बर-18-2024
+ +
कार्टेशियनवाद मन और पदार्थ के आध्यात्मिक द्वैतवाद को कायम रखता है। भिक्षुओ;

अस्तित्व मॉडल क्वांटम दायरे में रहता है।

.
अस्तित्व मॉडलहिंदी - पुष/आ आ= ((चतेना = { मन, बु, इच और अहकंर }))

.
अस्तित्व मॉडलअंग्रेज़ी -जागरूकता = आत्मा=
{{आंतरिक_दृष्टि_मन + WISDOM_बु GUNA's + के साथपर्यवेक्षक/साक्षी

चेतना_इच [कई जीवन चक्रों में संचित उपस्थितियाँ] + अहकंनार_अहं चेतना [वर्तमान जन्म/जीवन चक्र) }} .

मानसिक अवस्थाएं अहं_भौतिक_चेतना_स्थूल_शरीर + अहं_चेतना_सूक्ष्म_शरीर का एक कार्तीयियन है, जैसा कि भौतिक संसार में वर्तमान जीवन/जन्म चक्र में प्रक्षेपित/प्रतिनिधित्व किया गया है, और अस्तित्व मॉडल से अहं चेतना से निर्मित है।

.
इसलिए भौतिक जगत अहंकार_भौतिकशरीर_चेतना से निर्मित मानसिक अवस्थाओं का प्रतिबिंब या प्रक्षेपण है (स्थूल शरीर का निर्माण करता है) +
अहं_सूक्ष्मशरीर_चेतना (अहंकार से प्रदर्शित सूक्ष्म या छाया का निर्माण करता है)अहंकार चेतना क्वांटम दायरे में विद्यमान अस्तित्व मॉडल से)।
.
.
भिक्षुओ,
हम फूल को फूल क्यों कहते हैं?क्योंकि, यह हमें फूल, FLOWER_QUALIA से लेकर जागरूकता तक का अनुभव देता है।
हम रॉक को रॉक क्यों कहते हैं?क्योंकि, यह हमें रॉक, रॉक_क्वालिया से लेकर जागरूकता तक का अनुभव देता है।
.
भिक्षुओं, भौतिक जगत की सभी वस्तुएँ वस्तु चेतना के रूप में विद्यमान हैं और वे मानसिक अवस्थाओं का प्रतिनिधित्व करती हैं जो प्रत्येक वस्तु के लिए क्वांटम दायरे में विद्यमान हैं। इनमें से कुछ वस्तुओं में सामान्य मानसिक अवस्थाएँ होती हैं, जबकि अन्य में मानसिक अवस्थाओं के साथ एक-से-एक संबंध हो सकता है, जिसमें विशिष्ट मानसिक अवस्थाएँ होती हैं, जैसा कि मनुष्यों के मामले में होता है।

.
इस प्रकार, चट्टान चेतन है, और पहाड़ चेतन हैं (निर्जीव चेतना), और इसी प्रकार, प्राणी चेतन हैं ("संवेदनशील"), जानवर चेतन हैं, पौधे चेतन हैं, इत्यादि।

.
भौतिक जगत में हम जो भी प्रतिनिधित्व देखते हैं वह चेतन है। वे केवल जागरूकता और इच्छाशक्तिपूर्ण कार्य विशेषताओं में भिन्न हैं।

निर्जीव वस्तुओं में जागरूकता नहीं होती और वे स्वैच्छिक कार्य (शारीरिक, मानसिक या मौखिक क्रियाएं) नहीं कर सकतीं।
.
क्वॉलिया केवल चेतना से ही पैदा हो सकता है, इसलिए भौतिक दुनिया में हमारे सामने आने वाली हर वस्तु को सबसे पहले OBJECT_CONSCHNESS में बदला जाता है और फिर क्वॉलिया के रूप में AWARENESS के सामने प्रस्तुत किया जाता है। जिस तरह से चित्रों के फ्रेम को मूवी स्क्रीन/डैशबोर्ड पर उपलब्ध कराने से पहले मूवी फॉर्मेट में बदला जाता है, उसी तरह से, इंद्रियों द्वारा प्राप्त सभी वस्तुओं को क्वॉलिया के रूप में AWARENESS के लिए उपलब्ध कराने से पहले पहले चेतना में परिवर्तित किया जाता है।

.
इस प्रकार, FLOWER को पहले FLOWER_Consciousness में परिवर्तित किया जाता है और फिर इसे FLOWER_QUALIA के रूप में AWARENESS में प्रतिबिंबित किया जाता है।
इस प्रकार, ROCK को पहले ROCK_Consciousness में परिवर्तित किया जाता है और फिर परावर्तित किया जाता है

एक रॉक_क्वालिया के रूप में जागरूकता. .

निष्कर्ष:
फूल सचेतन हैं, चट्टानें सचेतन हैं, पहाड़ सचेतन हैं, और हर भौतिक वस्तु जो किसी के सामने आती है वह "सचेतन" है। वे केवल जागरूकता और स्वैच्छिक कार्य विशेषताओं में भिन्न हैं, जो या तो पूरी तरह से या आंशिक रूप से उपलब्ध हैं या बिल्कुल भी उपलब्ध नहीं हैं।

+ + + + +

नींद में चलना बनाम स्वप्न अवस्था - दिसम्बर-23-2024 //क्या भौतिक संसार केवल एक विघटन प्रक्रिया है?

+ + + + + + + + + +

भिक्षु;

हम कुछ स्वैच्छिक कार्य करते हैं (जैसे चलना और हाथ हिलाना) जहाँ इन स्वैच्छिक कार्यों के बारे में जागरूकता पूरी तरह से स्थापित नहीं होती है। हम बिना किसी स्मृति को दर्ज किए बस चलते हैं या हाथ और पैर हिलाते हैं। इस प्रकार, चलने और हाथ हिलाने से जुड़ी शारीरिक क्रियाओं का कोई रिकॉर्ड नहीं रखा जाता है। हम कुछ शारीरिक कार्य बिना किसी स्मृति को दर्ज किए या बनाए बिना ही परिवर्तनशील अवस्था में करते हैं।

.
अब, संवेदनाएं अर्थात जैव-रासायनिक कार्य (घटना के प्रति वातानुकूलित प्रतिक्रियाओं के कारण निर्मित) मन (भौतिक-रूप-शरीर के जीवन चक्र में एकत्रित अहं चेतनाओं का समुच्चय) और पदार्थ (शरीर) को ओवरलैप करते हैं।
इसी प्रकार, चेतनाएं मन और जागरूकता अर्थात अस्तित्व अर्थात मानसिक अवस्था मॉडल को ओवरलैप करती हैं।
.
इसलिए, एक प्राणी के जीवन चक्र के दौरान प्रकट होने वाली प्रत्येक विघटन प्रक्रिया, "समय और स्थान क्षेत्र" के 'अस्तित्व या अनुपस्थिति' के आधार पर मन-शरीर और जागरूकता को ओवरलैप करती है।

.

अब भिक्षुओ,
स्वप्न अवस्था वह होती है, जहां भौतिक स्व/इन्द्रिय-माध्यम वश में होते हैं और विचार गहरी नींद की अवस्था के दौरान उठते हैं, "समय और स्थान से असंयमित", वहां केवल जागरूकता होती है।

अतीत की अनसुलझी घटनाओं या यादों से प्रभावित या उत्पन्न शारीरिक संवेदनाओं के कारण एक विच्छिन्न स्वप्न-चेतना, एक स्वप्न-विच्छिन्नता में प्रकट होती है, अपने कार्य करती है और नष्ट हो जाती है, और हम वापस जागरूकता की ओर लौट जाते हैं। यह स्वप्न विच्छिन्नता जागरूकता या अस्तित्व मॉडल का एक उदाहरण है, जो एक छोटी अवधि के लिए विच्छिन्नता_प्रक्रिया का निर्माण करता है, और इस गैर-स्वयं_विच्छिन्नता_प्रक्रिया के पूरा होने पर जागरूकता या अस्तित्व मॉडल पर वापस लौटता है "अन-

समय और स्थान से विवश"। यह एक गैर-स्व अभिव्यक्ति है जो थोड़ी देर के बाद गायब हो जाती है।

जाग्रत अवस्था वह अवस्था है, जब सभी 5 इंद्रिय माध्यम जागृत होते हैं, समय और स्थान से विवश होते हैं। यहाँ जागरूकता समय और स्थान से विवश होती है। जागरूकता या अस्तित्व मॉडल ने भौतिक_शरीर के रूप में एक वियोजन बनाया है "समय और स्थान से विवश"। वियोजन-भौतिक_रूप शरीर के जीवन चक्र (मृत्यु तक) के लिए वियोजन_प्रक्रिया को पूरा करता है, और वापस जागरूकता या अस्तित्व मॉडल में लौट आता है। यह एक भौतिक आत्म-अभिव्यक्ति है जो शरीर की मृत्यु के बाद ही गायब होती है।

.
भिक्षुओ,
एक और अवस्था है 'नींद में चलने की अवस्था' जो स्वप्न अवस्था और जागृत अवस्था को ओवरलैप करती है, जहाँ, हालाँकि शरीर सो रहा है लेकिन सपनों के अनुक्रम को "समय और स्थान से असंबद्ध" करने के लिए पर्याप्त रूप से गहरी नींद में नहीं है, और, चूँकि प्राणियों को इस चलने की स्वैच्छिक क्रिया को बिना किसी जागरूकता के पंजीकृत किए करने की आदत है, इसलिए नींद में चलने की प्रक्रिया कभी भी किसी जागरूकता को पंजीकृत नहीं करती है। लेकिन, अगर नींद में चलने की अवस्था के दौरान कोई कार्य किया गया हो, जैसे कि उस नींद में चलने की अवस्था में किसी को चोट पहुँचाना, तो वह चोट पहुँचाने वाला कार्य जागरूकता में पंजीकृत हो सकता है, लेकिन जागरूकता अभी भी नहीं जान पाएगी कि वह कैसे नींद में चली गई और किसी को नुकसान पहुँचाने के लिए किसी अन्य स्थान पर पहुँच गई। नींद में चलना समय और स्थान के दायरे में किया जाता है।

.
जागने और सपने देखने की अवस्थाओं के उपरोक्त उदाहरण से, क्या हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि जागरूकता या अस्तित्व मॉडल जागने की अवस्थाओं के लिए "समय और स्थान क्षेत्र" द्वारा प्रतिबंधित DISASSOCIATION_PROCESS बनाता है और अन्य सभी DISASSOCIATION_PROCESSES या तो "समय और स्थान क्षेत्र" द्वारा प्रतिबंधित या असंयमित हो सकते हैं, जो कि SLEEP PATTERN पर निर्भर करता है जो कि या तो समय और स्थान क्षेत्र को वश में करने में सक्षम है या समय और स्थान क्षेत्र को वश में करने में सक्षम नहीं है"।
.

लेकिन चर्चा और चिंतन करने के लिए अधिक प्रासंगिक प्रश्न यह है कि; यदि अस्तित्व मॉडल या जागरूकता स्वप्न अवस्था में समय और स्थान से असंबद्ध होकर विघटन प्रक्रियाओं का निर्माण करने में सक्षम है, और,

यदि वही अस्तित्व मॉडल या जागरूकता समय और स्थान से विवश होकर चलने की स्थिति में विघटन प्रक्रियाओं का निर्माण करने में सक्षम है, तो,

हम निम्नलिखित निष्कर्ष पर पहुंच सकते हैं:
कि, हम बस एक भौतिक_स्व_विच्छेदन_प्रक्रिया और गैर_स्व_विच्छेदन_प्रक्रिया हैं जो अस्तित्व मॉडल या जागरूकता या मानसिक_स्थितियों द्वारा निर्मित है, या तो समय और स्थान द्वारा बाध्य है या बाध्य नहीं है, और ठीक उसी तरह जैसे गैर_स्व_स्वप्न_स्थिति के पूरा होने पर हमें जागरूकता या अस्तित्व मॉडल में वापस भेज देता है

NOn_Self_DREAM_DISASSOCIATION_PROCESS, हम समय और स्थान के दायरे में 'भौतिक स्व', Physical_Self_DISASSOCIATION_PROCESSES भी उसी तरह लुप्त हो जाते हैं जैसे

भौतिक रूप की मृत्यु के बाद आत्मा अर्थात जागरूकता अर्थात विस्तारित मानसिक अवस्थाओं की ओर लौटने की गैर-स्वप्न प्रक्रिया।

+ + + +

क्वालिया के माध्यम से रिवर्स इंजीनियरिंग द्वारा प्लेटोनिक स्पेस तक पहुंचना - जनवरी-1-2025 // पेन क्वालिया को दूसरे क्वालिया से स्वैप करना/हैक करना

+ +

वैज्ञानिक और भिक्षु;

क्वालिया एक सुनिश्चित लिंक है जिसे जागरूकता मॉडल को एनकोड करने के लिए पीछे की ओर ले जाया जा सकता है।

.

भौतिक दुनिया में, हम एक कठपुतली/योगिनी/बहुत बुद्धिमान एआई रोबोट/जैविक रोबोट/अवतार के अलावा कुछ नहीं हैं, जिनके तारों को प्लेटोनिक स्पेस/क्वांटम क्षेत्र के माध्यम से नियंत्रित किया जा रहा है जहां मानसिक
राज्य/आत्मा/जागरूकता/अस्तित्व मॉडल रहता है।

अरबों क्वांटम तार हैं जो प्रत्येक कोशिका के माध्यम से भौतिक शरीर को नियंत्रित करते हैं और मुझे पूरा यकीन है कि हम प्लेटोनिक अंतरिक्ष में एक होलोग्राम के रूप में मौजूद हैं, जिसे क्वांटम/प्लेटोनिक दायरे में मौजूद जागरूकता मॉडल द्वारा देखा जा रहा है।

.

आइए अब यह पता लगाएं कि हम क्वांटम स्थान पर कठपुतली (कि हम भौतिक दुनिया में हैं) को चलाने वाली मानसिक अवस्थाओं तक पहुंचने के लिए पीछे की ओर जाने के लिए क्वालिया को कैसे हैक या उपयोग कर सकते हैं।

.

आइए एक सरल परिदृश्य या एक आभासी खेल पर विचार करें, जहां प्लेटोनिक स्पेस से एक मानसिक स्थिति मैटेरियल_वर्ल्ड में कठपुतली को चला रही है, और हर बार जब यह मानसिक स्थिति कठपुतली के माध्यम से एक गलत कार्रवाई करती है, तो इसे क्वालिया के रूप में विद्युत झटका लगता है।

.

या, आइए एक सरल परिदृश्य या एक आभासी खेल पर विचार करें, जहां एक खेल में, प्लेटोनिक अंतरिक्ष से एक "आदमी" भौतिक दुनिया में स्थित कठपुतली/एल्फ को चला रहा है, और हर बार जब यह आदमी कठपुतली के माध्यम से एक गलत कार्रवाई करता है, तो उसे बिजली का झटका लगता है।

अब इस विद्युत झटके को कई पैटर्न के साथ डिजाइन किया जा सकता है, जिससे विद्युत झटके के अलग-अलग अनुभव मिलते हैं, हर बार जब खेल के नियम के अनुसार कठपुतली के माध्यम से एक विशिष्ट त्रुटि कार्रवाई की जाती है। इस प्रकार, मनुष्य को विभिन्न तरीकों और रूपों और पैटर्न में एक विद्युत झटका मिलता है, जो विशेष रूप से उस खेल के नियम के अनुसार कठपुतली के माध्यम से की गई त्रुटि कार्रवाई के संबंध में डिजाइन किया गया है। जिस तरह एक टिनिटस आवाज अपना पैटर्न बदलती है और विभिन्न रूपों में महसूस की जाती है, खरोंचने की आवाज से लेकर नियमित सुखद ध्वनियों तक, ध्वनि पैटर्न अचानक अपनी इच्छा से बदल जाते हैं, उसी तरह से विद्युत पैटर्न उर्फ क्वालिया को विभिन्न घटनाओं के लिए डिकोड किया जा सकता है जो भौतिक दुनिया में प्राणी द्वारा महसूस किए जाते हैं।

.

(टिनिटस की पीड़ा एक ऐसा क्षेत्र है जिसे मैं बर्नार्डो कास्ट्रुप के साथ साझा करता हूं, और मुझे पता है कि जब बर्नार्डो को टिनिटस का सामना करना पड़ा तो उन्होंने आत्महत्या के बारे में क्यों सोचा, क्योंकि मैं भी शुरुआत में इसी तरह की स्थिति से गुजरा था जब टिनिटस ने मुझे पहली बार प्रभावित किया था, हालांकि मैं टिनिटस से मुक्त हूं [टिनिटस को शून्य अवस्था तक कम किया जा सकता है], हां, मैंने अपने भाई से शोध करने और मरने का सबसे सरल तरीका खोजने के लिए कहा था, अगर मैं अब टिनिटस को सहन नहीं कर सकता)। लेकिन हमेशा की तरह, मेरे सामने आने वाली किसी भी अन्य चिकित्सा समस्या की तरह, मैं टिनिटस का समाधान खोजने में सक्षम था, और मैं इससे लगभग 99.99% मुक्त हूं।)

.

इसका अर्थ यह है कि गुण, जिसे किसी विशिष्ट घटना के प्रथम व्यक्ति अनुभव के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिससे कोई व्यक्ति गुजरता है (भय गुण, जलन गुण, ठंड का एहसास गुण, आदि), और इनमें से प्रत्येक घटना के लिए विद्युत धारा का विशिष्ट पैटर्न न्यूरॉन्स के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुंचाया जाता है, जो मस्तिष्क में प्राप्त होता है और वहां से उन्हें प्लेटोनिक मानसिक अवस्थाओं द्वारा प्राप्त किया जाता है, जो बदले में प्राप्त विशिष्ट विद्युत धारा पैटर्न को अनुभव में डिकोड करता है जिसे जागरूकता मॉडल द्वारा महसूस कराया जाता है।

.

जागरूकता/अस्तित्व मॉडल को हर घटना के लिए QUALIA खिलाया जाना कठपुतली/एल्फ को ऐसी स्थिति में रखने का एक महत्वपूर्ण पहलू है जिससे वह लंबे जीवन तक जीवित रह सके। जागरूकता मॉडल एल्फ/पपेट को लंबे जीवन के लिए सुरक्षित रखने के लिए अनुभव किए गए QUALIA के आधार पर कार्रवाई करता है।

.

इस प्रकार, उदाहरण के लिए; यदि कठपुतली को फ्रीजर में रख दिया जाए, तो विशिष्ट विद्युत पैटर्न वाले न्यूरॉन तुरंत मस्तिष्क में भेजे जाते हैं, वहां से इन्हें प्लेटोनिक स्पेस/अवेयरनेस मॉडल द्वारा प्राप्त किया जाता है, जो निर्णय लेता है कि क्या कार्रवाई की जाए, ताकि कठपुतली जम कर मर न जाए।

इस दौरान न्यूरॉन्स के माध्यम से प्राप्त विद्युत धारा पैटर्न को वैज्ञानिकों द्वारा लेबल ' के साथ सत्यापित और रिकॉर्ड किया जा सकता हैशीत/फ्रीज क्वालिया विद्युत पैटर्न'

.

इसी तरह एक एल्फ/कठपुतली को गर्म/गरम स्थान में रखने से मस्तिष्क में एक विशिष्ट विद्युत पैटर्न भेजा जाएगा जिसे 'गर्म/गर्म क्वालिया विद्युत पैटर्न'.

.

इसी प्रकार, "दर्द विद्युत QUALIA पैटर्न"वैज्ञानिकों द्वारा भी इसका सत्यापन और डिकोड किया जा सकता है।

.

वैज्ञानिक, शुरुआत में, केवल इन तीन उदाहरणों का उपयोग करके, दर्द, ठंड/स्थिरता, तथा बहुत गर्म परिस्थितियों में प्राप्त होने वाले विद्युत पैटर्न का पता लगा सकते हैं, जिससे कठपुतली के मस्तिष्क में प्राप्त होने वाले विद्युत पैटर्न का पता लगाया जा सके।

.

एक बार जब इन तीन उदाहरणों के लिए QUALIA विद्युत पैटर्न की पहचान हो जाती है, तो हम दर्द के QUALIA को ठंड के विद्युत पैटर्न के कम तीव्रता वाले संस्करण के साथ बदलकर QUALIA को हैक कर सकते हैं, और इस प्रकार दर्द से प्रभावित शरीर के हिस्से में दर्द निवारक दवाओं को ठंड की हैक की गई QUALIA से बदल सकते हैं।

.

+ + + + + + + +

स्व_क्वालिया और गैर-स्व_क्वालिया से आगे बढ़ना - जनवरी-19-2025
+ /*

अस्तित्व मॉडल क्वांटम दायरे में रहता है।
अस्तित्व मॉडल हिंदी - पुष/आ आ = ((चतेना = { मन, बु, इच और अहंकार })) अस्तित्व मॉडल अंग्रेजी - जागरूकता = आत्मा = {{ आंतरिक दृष्टि_मन + WISDOM_बु गुण के साथ + प्रेक्षक/साक्षी चेतना_इच [संचित ओवर
अनेक जीवन चक्रों में प्रकटन] + अहंकार_अहं चेतना [वर्तमान जन्म/जीवन चक्र) }}
* /
भिक्षुओ,
जबकि पूज्य बुद्ध ने मन-शरीर-घटना के बारे में बात की और संवेदनाओं को आधार के रूप में देखते हुए, समभाव के साथ संवेदनाओं का वस्तुनिष्ठ निरीक्षण करना सीखा

मन-शरीर की घटना को हल करने के लिए, हममें से जिन्होंने आत्म-साक्षात्कार किया है और अपने सच्चे अस्तित्व को समझ लिया है

;

मन, बु, इच और अहंकारउर्फ इनर_विज़न_मन + WISDOM_बु GUNA's + के साथ पर्यवेक्षक/साक्षी चेतना_इच [कई जीवन चक्रों में संचित उपस्थितियाँ आत्मा मॉडल] + अहंकार_अहं चेतना [वर्तमान जन्म/जीवन चक्र), ;

अब हम अवतार के अनुभव को देखते हुए सुरक्षित रूप से आगे बढ़ सकते हैं जिसे अस्तित्व/आत्मा मॉडल ने केवल एक क्वालिया के रूप में ग्रहण कर लिया है।

.

* * हमें स्पष्ट रूप से समझना चाहिए कि यह आत्मा ही है जो अवतार या भौतिक रूप के माध्यम से इन्द्रिय माध्यम अनुभव (गुण) प्राप्त कर रही है। **

.

भिक्षु

आत्मा या आत्मा अवतार जिसने मानव रक्त और मांस के भौतिक शरीर रूप में कब्जा कर लिया है, वह क्वालिया नामक भौतिक शरीर रूप के माध्यम से इन्द्रिय-मीडिया अनुभव प्राप्त कर रहा है।

यदि आपने अपने अस्तित्व की सच्ची प्रकृति को जान लिया है, तो आप केवल उन गुणों का अनुभव कर रहे हैं जो भौतिक संसार में भौतिक आत्मा के इन्द्रिय माध्यम से आ रहे हैं, साथ ही उन गुणों का भी अनुभव कर रहे हैं जो अवतार या भौतिक आत्मा की अन्य अवतारों और भौतिक संसार में विद्यमान सांसारिक घटनाओं के साथ अंतःक्रिया से उत्पन्न होते हैं।

.

भिक्षुओ,

एक गुण है जो उस अवतार के इन्द्रिय माध्यम से उत्पन्न होता है जिसे आत्मा ने भौतिक संसार में धारण किया है, और फिर एक गुण है जो अन्य आत्माओं द्वारा धारण किये गये अन्य अवतारों या रूपों तथा भौतिक संसार में सांसारिक घटनाओं या सांसारिक अंतःक्रियाओं के साथ अंतःक्रिया से उत्पन्न होता है।

अब, भिक्षुओ, मानसिक विषय-वस्तु गैर-स्वयं गुण हैं, जिनका मूल मन में है, अर्थात चेतना का समुच्चय जो एक भौतिक रूप के कई जन्म चक्रों में एकत्रित होता है, जबकि भौतिक रूप से उत्पन्न गुण एक स्व-गुण है जिसका आधार भौतिक-रूप शरीर में है।

.

नॉन_सेल्फ क्वालिया (क्रोध, अवसाद, भय, अनादर की भावना, अपमान की भावना, आदि) का कोई अस्तित्व नहीं है और ये केवल एक दृश्य छवि, शून्य, खाली, मानसिक सामग्री से निकलने वाले अनुभव हैं।

स्व_QUALIA (कट, घाव, गर्म या ठंडा महसूस होना, जलन महसूस होना, दर्द महसूस होना आदि) जैव-रासायनिक कार्य का परिणाम है जो गैर-स्व-गुणवत्ता के प्रति प्रतिक्रिया या भौतिक शरीर को हुई वास्तविक शारीरिक क्षति के प्रत्युत्तर में होता है।

.

गैर-स्वयं क्वालिया बस अस्तित्व मॉडल उर्फ के रूप में दूर हो जाता है

आत्मा ने इनका समभाव और वस्तुनिष्ठ पृथक अवलोकन तकनीकों के साथ निरीक्षण करना सीख लिया है।
केवल गैर-स्वयं-गुण का अवलोकन करते हुए, वस्तुनिष्ठ अवलोकन और समता बनाए रखते हुए, उन्हें कुछ ही सेकंड में दूर कर दिया जाता है, जब आत्मा उर्फ भिक्षु सतर्क होता है और उनके सटीक उदय के दौरान उनका अवलोकन करता है और उन्हें पकड़ लेता है।

.

इस प्रकार, जब कोई आपका अनादर करता है या आपको अपमानित करता है, तो एक आत्मा उर्फ भिक्षु दूसरे आत्मा-शरीर द्वारा उस पर फेंके गए अनुभव में डूबना शुरू नहीं करता है, वह बस इन्हें समभाव के साथ देखता है, जानता है कि अनादर या अपमान का गुण एक दुख है जो दूसरी आत्मा द्वारा अनुभव किया जा रहा है, और इस प्रकार, वह दूसरी आत्मा के दुख को स्वीकार करता है और बस इसे समभाव के साथ देखता है।

.

इसी तरह, आत्मा भय, क्रोध, अवसाद और सभी वस्तुओं/रूपों/गुणों को देखती है जो भौतिक दुनिया के माध्यम से उसके सामने प्रस्तुत किए जाते हैं, और उन्हें "भौतिक दुनिया के अनुभवों से उत्पन्न होने वाले गुण" के रूप में देखती है। इस ज्ञान के साथ, भिक्षु या आत्मा स्थिर रहती है, भौतिक दुनिया के अनुभवों से अप्रभावित रहती है।

.

भिक्षुओ,

FEAR एक QUALIA के रूप में:

मैं, आत्मा, जैसे ही भय को उठते हुए देखता हूँ, मैं आत्मा, अब इसे केवल एक अ-स्व-गुण या केवल एक गुण के रूप में देखता हूँ, और मैं आत्मा, साहसपूर्वक अपने आंतरिक दर्शन के माध्यम से भय-गुण के क्षेत्र में प्रवेश करता हूँ, इसकी विशेषताओं को समझने के लिए इसका अन्वेषण करता हूँ और इसे समभाव से देखता हूँ, यह आसानी से लुप्त हो जाता है जबकि मैं आत्मा, अभी भी इसे समभाव से अन्वेषण करने का प्रयास कर रहा हूँ।

.

अन्य आत्माओं द्वारा गुण के रूप में दिया गया अनादर या अपमान:

जैसे ही सांसारिक व्यवहार या घटना में दूसरी आत्मा द्वारा मुझ पर अनादर या अपमान फेंका जाता है, मैं, आत्मा, जैसे ही "अनादर या अपमान " अन्य आत्माओं द्वारा मुझ पर फेंका जा रहा है,मैं आत्मा, अब इसे केवल एक Non_Self_QUALIA या केवल भौतिक-विश्व घटना से निकलने वाले एक QUALIA के रूप में देखता हूं, और मैं आत्मा, साहसपूर्वक क्षेत्र में प्रवेश करता हूं

काअनादर_अपमान _मैं अपनी आंतरिक दृष्टि के माध्यम से क्वालिया का अन्वेषण करता हूँ, इसकी विशेषताओं को समझने के लिए तथा इसे समभाव से देखता हूँ, और यह आसानी से लुप्त हो जाता है, जबकि मैं आत्मा, इसे दूसरी आत्मा द्वारा महसूस किए जा रहे दुख के रूप में पहचानता हूँ, क्योंकि केवल एक दुखी आत्मा ही दुखी क्वालिया के साथ ऐसा दुख दे सकती है।अपने प्रति अनादर या अपमान।

.

और इसी तरह।

+ + + + + +

'चेतना से क्वालिया' तक की प्रक्रिया दो चरणों वाली क्यों है - जनवरी-29-2025
+ + + + + + + + + + +
# विपश्यना #बुद्ध #सुनीलडूडिया #चेतना #संवेदनाएं #अनत्ता #आत्मा #अनित्य #अनिका
# sunildudia #phenomenon #insightmeditation #BodyScanOnSensationsTopHeadToBottomFeet
#कृष्णचेतना #आत्मसाक्षात्कारकापथ #आत्मसाक्षात्कार
.
भिक्षु;
.
शारीरिक संवेदनाएँ = MATERIALBODY_FORM से उत्पन्न जैव रासायनिक
कार्य
क्वालिया = किसी घटना का प्रथम व्यक्ति अनुभव जिसे कोई प्राणी वर्तमान क्षण में महसूस करता है या उससे गुजरता है।
.
MATERIAL_FORM_BODY पर संवेदनाएं सभी जीवित रूपों में एक समान महसूस होती हैं।
इस प्रकार, दर्द, कट, घाव, गर्मी और ठंड की अनुभूतियां सभी जीवित रूपों में एक समान होती हैं।

.
प्रत्येक घटना जो भौतिक_रूप_शरीर के संवेदी आधारों के उलझाव का परिणाम है, उसे सबसे पहले चेतना (अनात्म के 5 तत्व) में परिवर्तित किया जाता है और फिर इस चेतना को मस्तिष्क के साथ संपर्क स्थापित करने के लिए बनाया जाता है और एक गुण के रूप में जागरूकता को पारित किया जाता है।

.
भिक्षु;
यह प्रणाली एक सामान्य पैटर्न पर काम करती है।
.
इस प्रकार, चाहे कोई व्यक्ति "किसी अन्य व्यक्ति से" नाम जानना चाहे/पूछता हो, चाहे वह चीनी, हिंदी, अंग्रेजी या अरबी भाषा में हो, इससे संसाधित गुण एक सामान्य पैटर्न है जो जागरूकता को बताता है कि 'व्यक्ति नाम जानना चाहता है', और इसलिए प्रत्येक स्वैच्छिक कार्य पहले चेतना में परिवर्तित हो जाता है। फिर वही चेतना गुण में परिवर्तित हो जाती है (सामान्य पैटर्न को डिकोड किया जाता है) और जागरूकता मॉडल को पारित कर दिया जाता है।

+ + +

अजीब स्वप्न अवस्थाएँ/वियोग (धन संबंधी समस्याओं का निवारण) - फ़रवरी-3-2025

+ + + + + + + + + प्रिय
फेडेरिको फागिन,
पिछली बार जब मैंने कहा था कि 'ब्रह्मांड स्वयं को जानना चाहता है', तो मुझे वास्तव में यह कहना चाहिए था कि "ब्रह्मांड ने अब स्वयं को हम लोगों के सामने प्रकट करने का निर्णय लिया है, उन लोगों के सामने जो आत्मसाक्षात्कार के मार्ग पर हैं।"
ठीक वैसे ही जैसे एक 'प्रेम में पड़ी स्त्री', जो अपने प्रेम को बनाए रखते हुए लंबे समय तक लुका-छिपी का खेल खेलती रही है।

प्रतीक्षा में, वह स्वयं को प्रेम की भावना के प्रति समर्पित करने और स्वयं को प्रकट करने का निर्णय लेती है, उसी प्रकार, ब्रह्माण्ड भी अब स्वयं को प्रकट करने के लिए सहमत है और वह ऐसा अपनी गति से, धीरे-धीरे और परत दर परत प्रकट करते हुए कर रहा है।

.

इससे भी अधिक विचित्र बात यह है कि मुझे हाल ही में स्पष्ट स्वप्न आ रहे हैं, जो पिछली रात के स्वप्नों की ही अगली कड़ी प्रतीत होते हैं, और जब मैं जागता हूँ, तो मुझे ऐसा महसूस होता है जैसे मैं नींद की स्वप्न अवस्था से जागृत स्वप्न अवस्था में प्रवेश कर रहा हूँ।
तो क्या यह स्थूल शरीर भी एक भ्रम है?, जागृत स्वप्न अवस्था का हिस्सा? क्या चेतनता (जागरूकता या अस्तित्व मॉडल या आत्मा) [जैसा कि फेडेरिको इसे कहते हैं], हमें यह बताने की कोशिश कर रही है कि नींद की स्वप्न अवस्था समय और स्थान से असंबद्ध है और जागने की स्वप्न अवस्था समय और स्थान से विवश है, दोनों ही बस एक सपना है, और अगर यह सच है, तो चेतनता/आत्मा का उद्देश्य क्या है जो हमेशा एक स्वप्न अवस्था में रहती है?

.

अब, स्वामी सर्वप्रियानंद जी एक भिक्षु, और बर्नार्डो कास्ट्रुप, फेडेरिको फगिन, टॉम कैंपबेल जैसे श्रद्धेय वैज्ञानिक, और कई अन्य वैज्ञानिक और पॉडकास्टर्स (कर्ट जैमुंगल और अन्य) और मेजबान, आप सभी चेतना और अस्तित्व की वास्तविकता को स्पष्ट करने और उजागर करने का एक अद्भुत काम कर रहे हैं, और मुझे यह कथन बहुत पसंद है "माइकल लेविन (जीवविज्ञानी वैज्ञानिक) इस समय ग्रह पर सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं", और मैं उस कथन से पूरी तरह सहमत हूं;

.

लेकिन आप सभी को यह नहीं भूलना चाहिए कि मैं इस चेतना की बकवास और वास्तविकता की घटना के लिए नए युग के सिद्धांतों या विवरणों का निर्माता और संचालक हूँ। मेरे द्वारा दिए गए विवरणों के बिना, आप अभी भी अंतरिक्ष को देख रहे होंगे, जैसा कि आप सभी पिछले 25 वर्षों से कर रहे थे और वास्तविकता या चेतना और अस्तित्व मॉडल की समझ पर लगभग कहीं नहीं जा रहे थे। हालाँकि, यह वहीं था, उपलब्ध था, वेदांत में और श्रद्धेय बुद्ध द्वारा समझाया गया था। फिर भी, हमें उस स्थिति में लाने के लिए मेरी तरह की समझ और आत्म-जांच प्रक्रियाओं की आवश्यकता थी, जिससे मैं इस बहुत ही भौतिक शरीर पर व्यावहारिक रूप से प्रतिदिन गुजरता हूँ, जहाँ हम सभी एक सामान्य आधार रेखा पर पहुँच गए हैं जहाँ से वैज्ञानिक अब सही दिशा में शुरुआत कर सकते हैं।

.

ठीक है, तो मैं उस मुद्दे पर आता हूँ जिसे मैं इस पोस्ट में बताना चाहता हूँ:
मैं पिछले कुछ वर्षों से इस अनुभूति के मार्ग पर हूँ और वास्तविकता परत दर परत उजागर हो रही है, यद्यपि धीरे-धीरे (मुझे नहीं पता कि वास्तविकता की अगली परत के बारे में मुझे कब पता चलेगा), क्योंकि ब्रह्मांड वैसे भी खुद को प्रकट करने के लिए सहमत है, और हो सकता है कि उसने हम सभी को चुना हो, जिनमें श्रद्धेय स्वामी और कुछ अन्य वैज्ञानिक शामिल हैं जिनका मैंने ऊपर उल्लेख किया है;

.

लेकिन, मैं "पैसे की कमी" से विवश हूँ (मैंने पिछले 12 वर्षों में एक भी पैसा नहीं कमाया है क्योंकि 12 साल पहले गैस्ट्रोपेरेसिस के कारण, मेरी नौकरियों में लंबे अंतराल थे, जिसके कारण अंततः मुझे अपनी नौकरी से हाथ धोना पड़ा) जिसने मेरे अधिकांश समय को छीन लिया, जिसका उपयोग मैं अन्यथा अस्तित्व और चेतना की घटना की वास्तविकता को समझने के लिए कर सकता था। हाँ, मेरे पास केवल जीवित रहने के लिए पर्याप्त है जो मुझे व्यस्त रखता है और छोटे-छोटे फंड का प्रबंधन करता है जिसका उपयोग मैं अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में जीवित रहने के लिए कर सकता हूँ।

.

तो चलिए उस मुद्दे पर आते हैं जो मैं कहना चाहता हूँ: केवल 300-500 USD प्रति माह (आज के भारतीय रुपये विनिमय दर पर) मुझे पैसे की ज़रूरतों के बोझ से बाहर निकाल देगा क्योंकि अगर मुझे नौकरी दी जाती है तो मैं इसके लिए काम करने को तैयार हूँ। इसलिए, वास्तविकता को उजागर करने के बड़े लक्ष्य के हित में

और ब्रह्मांड, मुझे पैसे की समस्याओं से मुक्त किया जाना चाहिए और मैं यहां लाखों की मांग नहीं कर रहा हूं।

.

इसलिए, मैं आपसे अनुरोध करता हूं कि कृपया मुझे वित्तीय समस्याओं से बाहर निकालने का कोई रास्ता निकालें।

+ + + +

एक धमकाने वाले मैनेजर या किसी भी ऐसे व्यक्ति से कैसे निपटें जो धमकाने वाला हो? - फरवरी-20-2025 // एक धमकाने वाले मैनेजर से कैसे निपटें - फरवरी-20-2025

+ + + + +

धमकाने वाले लोग दूसरों की कमज़ोरियों और भेद्यता का फ़ायदा उठाते हैं। वे एक परपीड़क होते हैं और दूसरों की कमज़ोरियों और कमज़ोरियों को अपने अधीन करना और उनका शिकार करना पसंद करते हैं।

तुम्हें लगेगा<u>नहीं</u> किसी धमकाने वाले का सामना करने की गलती न करें। न ही आपको धमकाने वाले के आगे झुकना चाहिए।

किसी बदमाश से निपटते समय आपको एक अच्छा संतुलन बनाना सीखना होगा।

.

यदि आप किसी धमकाने वाले से लड़ते हैं, तो आप खत्म हो जाएंगे, यदि वे वरिष्ठ पदों पर हैं, और यदि आप किसी धमकाने वाले के सामने झुक जाते हैं, तो आपका जीवन नरक बन जाएगा, क्योंकि उन्हें आपकी कमजोरियों का फायदा उठाने में कोई आपत्ति नहीं है।

.

तो फिर, एक धमकाने वाले प्रबंधक या किसी भी धमकाने वाले व्यक्ति से कैसे निपटा जाए?

+ +

0. इनसे दूरी बनाए रखें और केवल तभी संपर्क करें जब आवश्यक हो। इन क्रूर प्राणियों से निपटने के दौरान जितना संभव हो सके, संपर्क न करने या कम संपर्क करने का अभ्यास करना चाहिए।

उनसे दूर रहने के लिए अपना रास्ता बदलें।

1. सार्वजनिक स्थान पर हमेशा किसी धमकाने वाले व्यक्ति के प्रति सम्मानजनक व्यवहार दिखाएं।

2. उनके सामने हमेशा शांत रहें और उन्हें यह न जताएं कि आप उन्हें पसंद नहीं करते या उनसे डरते हैं।

3. उनके सामने अपनी कमजोरी न दिखाएं या असुरक्षित न बनें, आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं, इस पर अडिग रहें, लेकिन इसे सूक्ष्म बनाए रखें और धमकाने वाले से कभी न लड़ें या उसका सामना न करें।

प्रतिदिन, बस अपना काम करें और संभवतः थोड़ा अधिक काम करके कार्यालय से बाहर निकलें।

+ + + +

सही श्वास पैटर्न के माध्यम से टिनिटस का समाधान=फरवरी-25-2025

+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +

पूर्व स्टैनफोर्ड ईएनटी: टिनिटस का वास्तविक तंत्रिका विज्ञान [ट्रेबल हेल्थ]

https://youtu.be/EVlUfacvkjQ?si=Te4JZ7AdeFZoAgOe

मैंने टिनिटस पर नवीनतम वीडियो लिया और आप देख सकते हैं कि न्यूरोप्लास्टिसिटी आदि पर सभी बकवास के बाद उनके पास टिनिटस के लिए कोई समाधान नहीं है और फिर भी वे उन्नत चिकित्सा प्रणाली होने का दावा करते हैं।

मेरा प्रश्न यह है कि उनके पास हमेशा एक ऐसा समाधान क्यों होता है जो जीवन भर समस्या का प्रबंधन करता है, और सभी मामलों में रोग को आगे बढ़ाता है?

समस्या के प्रबंधन में यह समानता महज़ संयोग नहीं हो सकती, और मेरे विचार से यह जानबूझकर किया गया है, ताकि अस्पताल की इमारतों के उच्च संपत्ति करों और डॉक्टरों के बीच उच्च वेतन संस्कृति का भुगतान करने के लिए राजस्व को चालू रखा जा सके। डॉक्टर का पेशा भगवान के बाद दूसरे स्थान पर होना चाहिए था, इसके बजाय यह कुछ और बन गया है।

.

सभी अवरोधक वर्ग की दवाएँ रिबाउंड करने के लिए डिज़ाइन की गई हैं, क्योंकि कोई भी अंग या कार्य जो गोलियों द्वारा दबाया या दबा दिया जाता है, दवा के प्रभाव के खत्म होने के बाद रिबाउंड होना चाहिए। इनहिबिटोस वर्ग की दवाओं का लंबे समय तक उपयोग स्थायी बीमारी के निर्माण का मूल कारण है। वे [इनहिबिटर] प्रभावित अंग के प्राकृतिक कार्य/प्रक्रियाओं को अस्थिर और दबा देते हैं ताकि गोलियों पर कृत्रिम निर्भरता बनाई जा सके।

.

प्रतिदिन इंसुलिन जारी करने के लिए अग्न्याशय को कृत्रिम रूप से उत्तेजित करके, उन्होंने इंसुलिन प्रतिरोध बनाया, क्योंकि अतिरिक्त इंसुलिन वसा के रूप में जमा हो जाता है। इस प्रकार, इंसुलिन प्रतिरोध, क्योंकि सिस्टम का मानना है कि पहले से ही बहुत अधिक इंसुलिन जमा हो चुका है। [एक विशिष्ट सांस रोककर सांस छोड़ें-सांस रोककर सांस लें प्राणायाम वसा कोशिकाओं को नष्ट कर सकता है जब वे O2 के संपर्क में आते हैं, और इंसुलिन प्रतिरोध से छुटकारा पाने के लिए ऊर्जा और पानी छोड़ते हैं]

रात में सोते समय रक्तप्रवाह में ग्लूकोज छोड़ने वाले यकृत की ग्लाइकोजेनेसिस प्रक्रिया को बाधित करके, उन्होंने कृत्रिम रूप से रक्त शर्करा रोलर कॉस्टर का निर्माण किया।

पीपीआई (प्रोटॉन पंप अवरोधक) को बाधित करके उन्होंने कृत्रिम रूप से गैस्ट्रोपेरेसिस (हाइपरएसिडिटी) बनाया, जो पीपीआई को दबाता है, जिसे पहले से ही संकेत मिल चुका है

एसिड को रिलीज करने से उसका रिबाउंड बनता है, और बाद में एसिड अपशिष्ट जो पीपीआई गोली के प्रभाव के कम होने के बाद जमा हो जाता है, यह प्रगतिशील गैस्ट्रोपेरेसिस और हाइपरएसिडिटी, भंगुर हड्डियों और एसिड-रिफ्लक्स आदि बनाता है।

.

और इसी प्रकार, 'विद्युत उपकरणों' के माध्यम से टिनिटस की आवाज को छुपाकर, वे टिनिटस को जीवित, सक्रिय और प्रगतिशील बनाए रखते हैं।

.

अब, आत्म-जांच और नाक के द्वार पर ही सांस लेने की प्रक्रिया को रोकने के माध्यम से (सांस लेना जो नाक के द्वार पर ही रुक जाता है और सांस छोड़ना वहीं से वापस आता है), मैं खुद को यह साबित करने में सक्षम था कि अगर सांस लेने से घर्षण नहीं होता है, तो टिनिटस उत्पन्न नहीं होता है। हालाँकि, नाक के द्वार पर सांस रोकने की प्रक्रिया अन्य समस्याओं का कारण बनी और सांस लेने के पैटर्न को सही करने के लिए कुछ अन्य बेहतर तरीके खोजने के लिए इसे छोड़ना पड़ा, जिससे सांस लेने के दौरान घर्षण न हो।

.

सही तरीका:

* * यदि सांस लेने में कोई समस्या हो या सांस लेने में कोई समस्या हो तो तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम (नाक से सांस लेना) करें। **

टिनिटस सांस लेने के गलत तरीके के कारण होता है, जिससे सांस अंदर लेते समय हवा में घर्षण होता है। सांस अंदर लेते समय हवा में घर्षण के कारण एक काल्पनिक आवाज़ और उसके बाद टिनिटस की समस्या होती है।

- - - - - 24फरवरी2025

संक्षेप में, हम साँस लेने के दौरान धड़ के पूरे सामने के हिस्से को बाहर से (छाती से पेट तक समग्र रूप से) अधिमानतः आंतरिक दृष्टि या खुली आँखों से देखेंगे क्योंकि हवा धड़ में भरती है / धकेलती है। यहाँ हमें वास्तविक साँस में ली गई हवा को देखने की ज़रूरत नहीं है, हम बस धड़ के सामने के हिस्से [छाती से पेट तक समग्र रूप से] को देखकर साँस को महसूस कर सकते हैं क्योंकि हवा छाती-पेट के माध्यम से भरती है या धकेलती है। फिर आपको हवा के वास्तविक साँस छोड़ने को देखने के लिए नाक के दरवाज़े/प्रवेश पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। साँस लेने और साँस छोड़ने की प्रक्रिया के दौरान धड़ के सामने के हिस्से [छाती से पेट तक समग्र रूप से] से ध्यान को नाक के दरवाज़े पर और इसके विपरीत स्थानांतरित करते रहें।

.

इस प्रकार, आप हमेशा श्वास लेने के दौरान छाती-पेट पर ध्यान केंद्रित करते हैं और देखते हैं कि श्वास लेने वाली हवा इसमें से कैसे भरती है और श्वास लेने की प्रक्रिया पूरी तरह से पूरी हो जाने के बाद, फिर से नाक के प्रवेश द्वार पर ध्यान केंद्रित करते हैं ताकि नाक के प्रवेश द्वार पर वास्तविक रूप से बाहर निकली हवा को देखा जा सके।

- - - - - - -

सांस के पैटर्न को सही करना:-

+ + + +

0. आराम से बैठें, हो सके तो आँखें बंद रखें

1. ध्यान को बाहर से सामने के धड़ पर ले जाएँ (पूरी तरह से छाती से पेट तक) क्योंकि साँस अंदर की ओर भरती है/ धकेलती है। साँस को हमेशा पूरी तरह से अंदर जाने दें।

2. वास्तविक साँस छोड़ते हवा को देखने के लिए नाक के द्वार / नाक के प्रवेश पर ध्यान दें

3. चरण 1 और 2 को 3-5 मिनट या उससे अधिक समय तक दोहराएं

4. इस प्रक्रिया को समाप्त करने के लिए केवल वास्तविक साँस छोड़ने वाली हवा को तीन बार देखें, तथा साँस लेने और धड़ को अनदेखा करें।

5. रुकें

6. पूरी प्रक्रिया को हर 1-2 घंटे में दोहराएं

7. सांस लेने की किसी भी समस्या या सांस लेने में समस्या होने पर, तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम (वैकल्पिक नाक से सांस लेना) करें।

.

.

दूसरी विधि: [पसंदीदा विधि} वैकल्पिक साँस छोड़ने की विधि के माध्यम
से टिनिटस का समाधान
(पूरी तरह से छाती से पेट तक धड़ के सामने से सांस लें) - मार्च-7-2025
+ + + + + + + +
टिनिटस गलत सांस पैटर्न के कारण होता है, जो साँस लेने के दौरान घर्षण पैदा करता है। साँस में ली गई हवा का घर्षण एक काल्पनिक आवाज़ और उसके बाद टिनिटस में बदल जाता है। सांस पैटर्न को सही करना (दूसरी विधि)

.

[यहां हम एक नथुने को बंद करते हैं और सांस को धड़ के अंदर खत्म होते हुए देखते हैं, दूसरी नथुने को खुला रखते हैं, लेकिन बंद नथुने से सांस छोड़ते हैं, और सांस छोड़ते समय दूसरी नथुने को बंद करके सांस छोड़ते हैं]

संक्षेप में, यहाँ हम हमेशा आंतरिक दृष्टि (या खुली आँखें) को सामने के धड़ पर रखते हुए साँस अंदर लेंगे, सामने के धड़ को देखते हुए जैसे हवा सामने के धड़ की छाती से पेट के माध्यम से भरती है/धकेलती है। साँस अंदर लेने की प्रक्रिया के दौरान सामने के धड़ पर आंतरिक दृष्टि रखते हुए साँस अंदर लेने की प्रक्रिया को पूरी तरह से पूरा होने दें।

* * साँस अंदर लेने के दौरान, अंदर ली गई वास्तविक हवा को देखने की कोई आवश्यकता नहीं होती है, हम साँस अंदर लेने की अनुभूति बनाते हैं, जब हम सामने के धड़ को देखते हैं, तथा सामने के धड़ पर आंतरिक दृष्टि बनाए रखते हैं, क्योंकि यह हवा से भरता/धकेलता है। **
इसके बाद, आंतरिक दृष्टि को नासिका द्वार/प्रवेश पर केंद्रित करें, ताकि सांस छोड़ते समय बाहर निकलती वास्तविक वायु का निरीक्षण किया जा सके।
.

चरण:
0. बैठ जाएं, आराम करें, आंखें बंद करें
(अधिमानतः) /- दोहराएँ प्रारंभ करें
1. तर्जनी अंगुली से दायां नथुना बंद करें
2. बाहर से सामने के धड़ पर आंतरिक दृष्टि रखते हुए श्वास लेने का निरीक्षण करें, जैसे ही हवा सामने के धड़ में भरती है/धड़ से होकर गुजरती है, श्वास लेने की प्रक्रिया को पूरी तरह से पूरा होने दें।

3. अंगूठे से बायीं नासिका को बंद करें
4. आंतरिक दृष्टि को स्थानांतरित करके दाएं नथुने से सांस बाहर छोड़ते हुए देखें।

5. [यहां हम एक नथुने को बंद करते हैं और सांस को धड़ के अंदर खत्म होते हुए देखते हैं, दूसरी नथुने को खुला रखते हैं, लेकिन बंद नथुने से सांस छोड़ते हैं, सांस छोड़ते समय दूसरी नथुने को बंद करके सांस छोड़ते हैं]]

.

1. अंगूठे से बायीं नासिका को बंद करें
2. बाहर से सामने के धड़ पर आंतरिक दृष्टि रखते हुए श्वास लेने का निरीक्षण करें, जैसे ही हवा सामने के धड़ में भरती है/धड़ से होकर गुजरती है, श्वास लेने की प्रक्रिया को पूरी तरह से पूरा होने दें।

3. तर्जनी अंगुली से दायां नथुना बंद करें
4. आंतरिक दृष्टि को बाएं नथुने से सांस बाहर छोड़ते हुए देखें।

5. [यहां हम एक नथुने को बंद करते हैं और सांस को धड़ के अंदर खत्म होते हुए देखते हैं, दूसरी नथुने को खुला रखते हैं, लेकिन बंद नथुने से सांस छोड़ते हैं, सांस छोड़ते समय दूसरी नथुने को बंद करके सांस छोड़ते हैं]]

- / दोहराएँ अंत
.
प्रक्रिया को 1-3 और 4-6 बार 3-5 मिनट या उससे अधिक समय तक दोहराएँ और रुक जाएँ। पूरी प्रक्रिया को हर 1-2 घंटे में फिर से दोहराएँ

+ + + +

[डोनाल्ड हॉफमैन-10–33 समय] : समय की गति के साथ खेलना/रेंडर किए गए समय को बदलना-मार्च-6-2025

+ + + + + + + + + +

भिक्षु/वैज्ञानिक;

समय की वह गति क्या है जिस पर हम सभी भौतिक जगत के प्रक्षेपण को देखते हैं जैसा कि वह हमारी नेत्र चेतना या साक्षी चेतना के लिए उपलब्ध है?

* * नेत्र चेतना जो दृश्य बोध या दृश्य चेतना का निर्माण करती है, मनुष्य और आलसियों में भिन्न होती है **

.

हम सभी जानते हैं कि अतीत में भिक्षुओं ने इस हद तक ध्यान किया था कि वे अपने शरीर को विलीन करने में सक्षम थे और प्रत्येक परमाणु को उत्पन्न होते और समाप्त होते हुए देख सकते थे, समय और स्थान की बाधा को दूर कर सकते थे, वे निराकार रूप में तैरने में सक्षम थे और ग्रहों और लोकों की यात्रा कर सकते थे, तथा ध्यान पूरा होने पर अपने भौतिक स्वरूप में वापस आ सकते थे।

.

हमें विशिष्ट मूवी उपकरणों के माध्यम से भौतिक दुनिया में रेंडर किए गए समय को बदलकर इसका अनुकरण करने की आवश्यकता है, जहां रेंडर किए गए समय और गति को 10-33 सेमी और 10-43 में हेरफेर किया जा सकता है जैसा कि डोनाल्ड हॉफमैन ने उल्लेख किया हैसमय और स्थान को विघटित करना.

.

हमें यह जानने की ज़रूरत है कि "आलसी (एक जानवर)" अपनी समय की गति में परिवर्तन के साथ दुनिया को कैसे देखते हैं। जिस धीमी गति से वे अपनी गतिविधियाँ करते हैं, उससे यह पुष्टि होती है कि उनकी समय की गति भौतिक दुनिया में रहने वाले नियमित जीवों से अलग है।

.

जब सर डोनाल्ड हॉफमैन कहते हैं कि, मोटे तौर पर 10-33 सेमी पर समय और स्थान मौजूद नहीं है, तो हमें एक चलचित्र कैमरा बनाने की जरूरत है जो चींटियों जैसे सबसे छोटे जानवर/कीट पर ध्यान केंद्रित करता है और उन्हें 10-33 सेमी और 10-43 की कैमरा गति से देखता है और हर परमाणु को उठते और दूर जाते हुए देखता है।

.

आइये एक ऐसा मूवी कैमरा बनाएं जो हमें सबसे छोटे कीटों को उस स्तर पर देखने में सक्षम बनाए, जहां हम रेंडर किए गए समय और गति को बदलकर प्रत्येक परमाणु को उत्पन्न होते और समाप्त होते हुए देख सकें।

+ + + +

टिनिटस को ठीक करने का अधिक सटीक तरीका:

मैं "टिनिटस आवाज़ों का अंत" घोषित करता हूँ, जो भी 1% श्वास पैटर्न सुधार के बाद शेष था
(मार्च-7-2025)

+ + + + + + + +
टिनिटस गलत सांस पैटर्न के कारण होता है, जो साँस लेने के दौरान घर्षण पैदा करता है। साँस के साथ अंदर ली गई हवा का घर्षण एक काल्पनिक आवाज़ और उसके बाद टिनिटस में बदल जाता है।
- 24फरवरी2025

महत्वपूर्ण नोट: धड़ या पेट के ऊपर-नीचे होने को देखने की गलती कभी नहीं करनी चाहिए। इससे गंभीर अशुद्धि पैदा होगी जिससे आप तभी बाहर निकल सकते हैं/खत्म कर सकते हैं जब आप अनुलोम विलोम वैकल्पिक श्वास प्राणायाम पर स्विच करें और कुछ हफ्तों के लिए अन्य सभी प्राणायाम छोड़ दें। आपको बस इतना करना है कि साँस अंदर लेने की प्रक्रिया के दौरान साँस को रोककर रखें और साँस अंदर लेने की प्रक्रिया के दौरान बंद किए गए नथुने को छोड़ने से पहले 1001, 1002 से 1008 या 1010 तक गिनते हुए 8-10 सेकंड के लिए सामने के धड़ को देखें और वैकल्पिक नथुने से साँस छोड़ें।

.
संक्षेप में, हम धड़ के पूरे अग्र भाग को बाहर से (छाती से पेट तक समग्र रूप से) देखेंगे, अधिमानतः आंतरिक दृष्टि से या खुली आँखों से श्वास लेते समय, जब हवा धड़ में भरती है/धड़ से होकर गुजरती है।

.
वास्तविक साँस छोड़ने वाली हवा को देखने के लिए अपना ध्यान नासिका पर केन्द्रित करें।
- - - - - - -
सांस पैटर्न को सही करना (पहली विधि)
+ + + +
0. आराम से बैठें, आँखें बंद करें। आपको कभी भी धड़ या पेट के उठने और गिरने का निरीक्षण नहीं करना चाहिए, ताकि अशुद्धियाँ पैदा न हों। किसी भी सांस की अशुद्धि से बाहर निकलने के लिए तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम करें/करें, तथा अन्य सभी सांस क्रियाविधि बंद कर दें।
1. सांस अंदर लेते समय धड़ के बाहर से (पूरी तरह से छाती से पेट तक) ध्यान केंद्रित करें, सांस को धड़ के अंदर भरते हुए कम से कम 8-10 सेकंड तक देखें, हर सांस अंदर लेने की प्रक्रिया के लिए 1001, 1002 से लेकर 1008 तक गिनें। सांस को हमेशा 8-10 सेकंड तक गिनते हुए पूरा होने दें।

2. वास्तविक साँस छोड़ते हवा को देखने के लिए नाक के द्वार पर ध्यान दें
3. चरण 1 और 2 को 3-5 मिनट या उससे अधिक समय तक दोहराएं
4. इस प्रक्रिया को समाप्त करने के लिए केवल वास्तविक श्वास बाहर छोड़ने को ही तीन बार देखें, श्वास अंदर लेने और धड़ को अनदेखा करें।
5. रुकें
6. पूरी प्रक्रिया को हर 1-2 घंटे में दोहराएं

.
दूसरी विधि: [पसंदीदा विधि} वैकल्पिक साँस छोड़ने की विधि के माध्यम से टिनिटस का समाधान
(पूरी तरह से छाती से पेट तक धड़ के सामने से सांस लें) - मार्च-7-2025
+ + + + + + + +
टिनिटस गलत सांस पैटर्न के कारण होता है, जो साँस लेने के दौरान घर्षण पैदा करता है। साँस में ली गई हवा का घर्षण एक काल्पनिक आवाज़ और उसके बाद टिनिटस में बदल जाता है। सांस पैटर्न को सही करना (दूसरी विधि)

.

[यहां हम एक नथुने को बंद करते हैं और सांस को धड़ के अंदर खत्म होते हुए देखते हैं, दूसरी नथुने को खुला रखते हैं, लेकिन बंद नथुने से सांस छोड़ते हैं, और सांस छोड़ते समय दूसरी नथुने को बंद करके सांस छोड़ते हैं]

संक्षेप में, यहाँ हम हमेशा आंतरिक दृष्टि (या खुली आँखें) को सामने के धड़ पर रखते हुए साँस अंदर लेंगे, सामने के धड़ को देखते हुए जैसे हवा सामने के धड़ की छाती से पेट के माध्यम से भरती है/धकेलती है। साँस अंदर लेने की प्रक्रिया के दौरान सामने के धड़ पर आंतरिक दृष्टि रखते हुए साँस अंदर लेने की प्रक्रिया को पूरी तरह से पूरा होने दें।

* * साँस अंदर लेने के दौरान, अंदर ली गई वास्तविक हवा को देखने की कोई आवश्यकता नहीं होती है, हम साँस अंदर लेने की अनुभूति बनाते हैं, जब हम सामने के धड़ को देखते हैं, तथा सामने के धड़ पर आंतरिक दृष्टि बनाए रखते हैं, क्योंकि यह हवा से भरता/धकेलता है। **
इसके बाद, आंतरिक दृष्टि को नासिका द्वार/प्रवेश पर केंद्रित करें, ताकि सांस छोड़ते समय बाहर निकलती वास्तविक वायु का निरीक्षण किया जा सके।
.

चरण:
0. बैठो, आराम करो, आँखें बंद करो (अधिमानतः)। आपको कभी भी धड़ या पेट के उठने और गिरने का निरीक्षण नहीं करना चाहिए, ताकि अशुद्धियाँ पैदा न हों। किसी भी सांस की अशुद्धि से बाहर निकलने के लिए तुरंत अनुलोम विलोम प्राणायाम करें/बदलें और बाकी सभी सांस क्रियाएँ बंद कर दें।
/- दोहराएँ प्रारंभ
1. तर्जनी अंगुली से दायां नथुना बंद करें
2. सांस अंदर लेते समय धड़ के बाहर से (पूरी तरह से छाती से पेट तक) ध्यान केंद्रित करें, सांस को धड़ के अंदर भरते हुए कम से कम 8-10 सेकंड तक देखें, हर सांस अंदर लेने की प्रक्रिया के लिए 1001, 1002 से लेकर 1008 तक गिनें। सांस को हमेशा 8-10 सेकंड तक गिनते हुए पूरा होने दें।

3. अंगूठे से बायीं नासिका को बंद करें
4. आंतरिक दृष्टि को स्थानांतरित करके दाएं नथुने से सांस बाहर छोड़ते हुए देखें।

5. [यहां हम एक नथुने को बंद करते हैं और सांस को धड़ के अंदर खत्म होते हुए देखते हैं, दूसरी नथुने को खुला रखते हैं, लेकिन बंद नथुने से सांस छोड़ते हैं, सांस छोड़ते समय दूसरी नथुने को बंद करके सांस छोड़ते हैं]]

.

1. अंगूठे से बायीं नासिका को बंद करें
2. सांस अंदर लेते समय धड़ के बाहर से (पूरी तरह से छाती से पेट तक) ध्यान केंद्रित करें, सांस को धड़ के अंदर भरते हुए कम से कम 8-10 सेकंड तक देखें, हर सांस अंदर लेने की प्रक्रिया के लिए 1001, 1002 से लेकर 1008 तक गिनें। सांस को हमेशा 8-10 सेकंड तक गिनते हुए पूरा होने दें।

3. तर्जनी अंगुली से दायां नथुना बंद करें
4. आंतरिक दृष्टि को बाएं नथुने से सांस बाहर छोड़ते हुए देखें।

5. [यहां हम एक नथुने को बंद करते हैं और सांस को धड़ के अंदर खत्म होते हुए देखते हैं, दूसरी नथुने को खुला रखते हैं, लेकिन बंद नथुने से सांस छोड़ते हैं, सांस छोड़ते समय दूसरी नथुने को बंद करके सांस छोड़ते हैं]]

- / दोहराएँ अंत

.

प्रक्रिया को 1-3 और 4-6 बार 3-5 मिनट या उससे अधिक समय तक दोहराएँ और रुक जाएँ। पूरी प्रक्रिया को हर 1-2 घंटे में फिर से दोहराएँ

.

.

/*

संक्षेप में, टिनिटस/सर्दी खांसी की समस्याओं को रोकने के लिए सांस पैटर्न को सही करने के लिए: -

+ + + + + + + + + + + + 13-मार्च-2025

.

श्वास लेते समय:-

.

अपनी तर्जनी या अंगूठे से नाक के एक तरफ को बंद करें, तथा दूसरी तरफ को खुला रखें

.

आंतरिक दृष्टि को सामने के धड़ पर रखें (बाहर से, छाती से पेट तक समग्र रूप से)। सांस अंदर भरते समय बाहर से सामने के धड़ (बाहरी दृश्य) पर ध्यान दें (छाती से पेट तक समग्र रूप से), प्रत्येक सांस अंदर लेने की प्रक्रिया के लिए 1001, 1002 से 1008 तक गिनते हुए कम से कम 8-10 सेकंड के लिए सामने के धड़ के अंदर सांस भरते हुए देखें। 8-10 सेकंड तक गिनते हुए हमेशा सांस को पूरी तरह से अंदर आने दें।

.

{वास्तविक रूप से अंदर ली गई हवा को देखने की आवश्यकता नहीं है, बस हवा के सामने के धड़ में भर जाने/धक्के देने को महसूस करें}

8-10 सेकंड तक गिनते हुए श्वास को पूरी तरह से अंदर आने दें (मन में 1001, 1002 से 1008 तक गिनें)

.

साँस छोड़ते समय:-

.

अब, तर्जनी या अंगूठे से दूसरे नथुने को बंद करें, और उस नथुने से सांस छोड़ें जो सांस लेते समय बंद था

.

आपको आंतरिक दृष्टि को स्पष्ट रूप से नासिका द्वार/प्रवेश पर स्थानांतरित करना होगा तथा बाहर निकलती हुई वास्तविक वायु का निरीक्षण करना होगा।

.

पूरी प्रक्रिया को हर घंटे 3-5 मिनट तक दोहराएं

.

.

यहाँ संक्षिप्त सारांश दिया गया है:

टिनिटस/सर्दी खांसी की समस्या को कम करने के लिए सांस के पैटर्न को सही करना

चरण 1: सांस अंदर लें (हर घंटे 3-5 मिनट)

1. अपनी तर्जनी या अंगूठे से एक नथुने को बंद करें।

2. अपनी आंतरिक दृष्टि को सामने के धड़ पर केंद्रित करें (छाती से पेट तक, सांस रोककर रखें गिनती 8-10 सेकंड, 1001-1008)।

3. 1001-1008 तक गिनते हुए श्वास को धड़ के सामने वाले भाग में भरती हुई हवा के रूप में अनुभव करें

चरण 2: साँस छोड़ें

1. दूसरी नासिका को बंद करें।

2. उस नथुने से सांस बाहर छोड़ें जो सांस लेते समय बंद था।

3. अपनी आंतरिक दृष्टि को नासिका द्वार/प्रवेश पर केंद्रित करें।

4. बाहर निकलती हुई हवा का वास्तविक निरीक्षण करें।

फ़ायदे

यह श्वास तकनीक निम्नलिखित समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकती है:

- टिनिटस

- सर्दी खांसी की समस्या

आवृत्ति

हर घंटे 3-5 मिनट अभ्यास करें

* /

+ + + + +

सिज़ोफ्रेनिया/मतिभ्रम/अत्यधिक मानसिक सामग्री का समाधान- मार्च-18- 2025

+ + + + + + + + + + +
भिक्षु, वैज्ञानिक और मनोचिकित्सक; '

संज्ञानात्मक सुधार संज्ञानात्मक विकारों का सर्वोत्तम समाधान करता है।

संज्ञानात्मक विकारों का सबसे अच्छा समाधान संज्ञानात्मक सुधार द्वारा किया जाता है। मानसिक विकार उर्फ संज्ञानात्मक विकार को हल करने के 2 तरीके/चरण हैं:- .

1. रोगी को मानसिक विषय-वस्तु की अवास्तविक प्रकृति के बारे में सूचित करके;
2. जप तकनीक की सहायता से जागरूकता को अमर/तटस्थ/आनंदमय चेतना में परिवर्तित करना।

यहां हम समझते हैं कि जागरूकता एक या अन्य चेतना की खोज करती है और आंतरिक दृष्टि/जागरूकता की आदत होती है कि वह अपना ध्यान एक या अन्य चेतना पर केंद्रित करती है जो सामान्यतः नकारात्मक/अआनंदमय प्रकार की होती है, और यदि हम अपनी आंतरिक दृष्टि को स्पष्ट रूप से मंत्रोच्चार के शब्दों पर केंद्रित करना सीख जाते हैं, तो हम जागरूकता/आंतरिक दृष्टि को चरम मानसिक विषय-वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने का अवसर नहीं दे रहे हैं।

.
क. विधि-1- रोगी या पीड़ित को मानसिक सामग्री की अवास्तविक प्रकृति के बारे में सूचित करना:-

यहां हम रोगी से उसके मन में एक बाघ की कल्पना करने को कहते हैं और उससे पूछते हैं कि उसके मन में बाघ की छवि वास्तविक है या अवास्तविक।
इस प्रकार, हम उसे इस तथ्य से अवगत कराते हैं कि जिस तरह से बाघ की दृश्यमान छवि 'वास्तविक नहीं' है, उसी तरह, सिज़ोफ्रेनिया/मतिभ्रम/भय/चिंता आदि द्वारा निर्मित मानसिक छवियां भी वास्तविक/अवास्तविक नहीं हैं।

.
बी. विधि-2- संज्ञानात्मक सुधार:

इसके बाद, रोगी पूछ सकता है कि, मैं इन अवास्तविक घटनाओं पर प्रतिक्रिया करना कैसे बंद करूँ?

यहां, आपको रोगी को यह बताना होगा कि जागरूकता/आंतरिक दृष्टि एक या अन्य चेतना की खोज करती है और आंतरिक दृष्टि की आदत होती है कि वह अपना ध्यान एक या अन्य चेतना पर केंद्रित करती है जो नकारात्मक/अआनंदित प्रकार की होती है, और यदि हम अपनी आंतरिक दृष्टि को 24/7 मंत्र-शब्दों पर स्पष्ट रूप से केंद्रित करना सीख जाते हैं, तो हम आंतरिक दृष्टि अर्थात जागरूकता को चरम मानसिक विषय-वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने का अवसर नहीं दे रहे हैं।

.
इसलिए यह उनके अपने लाभ के लिए है कि रोगी/पीड़ितों को 24/7 मंत्रोच्चार/मंत्रोच्चार तकनीक पर अपना ध्यान केंद्रित करना सीखना चाहिए।
उन्हें टहलते समय या किसी भी अन्य तरीके से, जिसमें वे सहज महसूस करें, 30 से 45 मिनट या उससे अधिक समय तक जप करने के लिए कहा जाना चाहिए।
उन्हें अपने खाली समय में भी जप करना सीखना चाहिए, चाहे वह 2-5 मिनट के लिए ही क्यों न हो।

जप की अवधि मायने नहीं रखती, लेकिन जब भी वे सिज़ोफ्रेनिया/मतिभ्रम/अत्यधिक मानसिक सामग्री को उठते हुए देखें, तो जप के शब्दों पर तत्काल ध्यान केंद्रित करना सीखना यहां महत्वपूर्ण है।

.
* * आपको स्पष्ट शब्दों के साथ शब्दों का जाप करना चाहिए, जाप के दौरान 'प्रत्येक जाप शब्द को देखना चाहिए', जाप के दौरान जाप के शब्दों पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करना सुनिश्चित करना चाहिए **

.
इस प्रकार,
जब भय आ रहा हो या उत्पन्न हो रहा हो, तो स्पष्ट रूप से और तुरंत अपना ध्यान मंत्र के शब्दों पर केन्द्रित करें।

जब सिज़ोफ्रेनिया आ रहा हो या उत्पन्न हो रहा हो, तो स्पष्ट रूप से और तुरंत अपना ध्यान मंत्र के शब्दों पर केन्द्रित करें।
जब मतिभ्रम आ रहा हो या उत्पन्न हो रहा हो, तो स्पष्ट रूप से और तुरंत अपना ध्यान मंत्र के शब्दों पर केन्द्रित करें।
जब घबराहट आ रही हो या उत्पन्न हो रही हो, तो स्पष्ट रूप से और तुरंत अपना ध्यान मंत्र के शब्दों पर केन्द्रित करें।

जब चिंता आ रही हो या उत्पन्न हो रही हो, तो स्पष्ट रूप से और तुरंत अपना ध्यान मंत्र के शब्दों पर केन्द्रित करें।
.
और सबसे अच्छा मंत्र/तकनीक क्या है भिक्षुओं, वैज्ञानिकों, मनोचिकित्सकों? इस्कॉन में सिखाया जाने वाला हरे कृष्ण मंत्र सबसे अच्छा तरीका है।
.
* * आपको स्पष्ट शब्दों के साथ शब्दों का जाप करना चाहिए, जाप के दौरान 'प्रत्येक जाप शब्द को देखना चाहिए', जाप के दौरान जाप के शब्दों पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करना सुनिश्चित करना चाहिए **

+ + + + +

स्वतंत्र इच्छा और इसकी सीमाएं - 30 मार्च, 2025
+ + + + + + + + + + + https://youtu.be/UuDdhR-Ojso?si=0FHp9Bxh81WYtlJk

.
भिक्षु और वैज्ञानिक;
"अस्तित्व मॉडल" अर्थात स्वतंत्र इच्छा क्वांटम है, गैर-स्थानीय है, तथा भौतिक संसार में निवास नहीं करती है।

यदि चेतना है, तो मानसिक स्थिति भी होनी चाहिए, और मानसिक स्थिति भी होनी चाहिए।

राज्य वास्तुकला का एक हिस्सा हैं जो अस्तित्व मॉडल को परिभाषित करता है, जिसे 'स्वतंत्र इच्छा' भी कहा जाता है। अब, भिक्षुओं, 'बुद्धि' क्वांटम है, जिसे अस्तित्व मॉडल के हिस्से के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसे 'स्वतंत्र इच्छा' भी कहा जाता है

.
अब सवाल यह है कि "क्या स्वतंत्र इच्छा चेतना को संचालित करती है"? जवाब है "हाँ"

इस प्रकार, स्वतंत्र इच्छा, भौतिक संसार में उसे प्रदान की गई चेतना को संचालित करने या चलाने के लिए मौलिक है।
.
यदि मनुष्य को संचालित करने वाली स्वतंत्र इच्छा को एक लैपटॉप दे दिया जाए, तो वह लैपटॉप चलाना सीख जाएगा, लेकिन यह स्वतंत्र इच्छा उस डिजाइन और चेतना द्वारा सीमित होती है जो लैपटॉप को प्रदान की गई है।

यदि किसी व्यक्ति को चलाने वाली स्वतंत्र इच्छा को 'दो पहिया बाइक' दे दी जाए, तो वह 'दो पहिया बाइक' चलाना सीख जाएगा, लेकिन 'स्वतंत्र इच्छा' उस डिजाइन और चेतना से बाधित होती है जो 'दो पहिया बाइक' को प्रदान की गई है।
यदि मनुष्य को संचालित करने वाली स्वतंत्र इच्छा को 'एक चट्टान' दे दी जाए, तो वह चट्टान के साथ केवल इतना ही कर सकता है, लेकिन 'स्वतंत्र इच्छा' उस डिजाइन और चेतना द्वारा विवश होती है जो 'चट्टान' को प्रदान की गई है।
.
अब, भौतिक जगत में चेतना के रूप में बर्नार्डो कास्ट्रुप जैसे प्रतिष्ठित वैज्ञानिक को, यदि 'स्वतंत्र इच्छा' जो बर्नार्डो कास्ट्रुप को संचालित करती है, कंप्यूटरों को प्रदान की जाए, तो यह उन्हें नष्ट कर देगा और अधिक कंप्यूटरों का निर्माण कर सकता है।
लेकिन यदि वही 'स्वतंत्र इच्छा' जिसने बर्नार्डो कास्ट्रुप जैसे प्रतिष्ठित वैज्ञानिक को भौतिक जगत में चेतना के रूप में अंतिम बार संचालित किया था, यदि यह 'स्वतंत्र इच्छा' चींटी या कहें मधुमक्खी के शरीर में पुनः प्रकट हो, तो यह 'स्वतंत्र इच्छा' चींटी या मधुमक्खी के रूप में चेतना द्वारा विवश होती है, तथा केवल इतना ही कर सकती है।
.
इस प्रकार, क्या अल्पविराम में पड़े व्यक्ति के लिए स्वतंत्र इच्छा होती है?
हां, बिल्कुल, लेकिन यह 'स्वतंत्र इच्छा' COMMA में निष्क्रिय व्यक्ति के रूप में चेतना द्वारा बाधित है जिसका ऑपरेशन नहीं किया जा सकता।
इस प्रकार, इस मामले में, भौतिक चेतना, अर्थात् व्यक्ति अर्थात् शरीर, और 'स्वतंत्र इच्छा' दोनों ही, चेतना की सीमाओं के कारण निष्क्रिय हो जाते हैं।
material_body_CONSCIOUSNESS जो कि निष्क्रिय है।

.
इसीलिए इस मृत शरीर को मृत्यु में छोड़ना महत्वपूर्ण है, ताकि प्रकृति के नियम के अनुसार स्वतंत्र इच्छा को अन्य चेतनाओं में प्रकट होने/प्राप्त करने के लिए मुक्त किया जा सके।

.

भौतिक_शरीर_चेतना और स्वतंत्र इच्छा को लंबे समय तक अधर में लटकाए रखने का कोई मतलब नहीं है।
'स्वतंत्र इच्छा' को मुक्त करने के लिए, शरीर को इन अल्पविराम/स्थितियों में मार दिया जाना चाहिए।

.
लेकिन अधिक प्रासंगिकपूछे जाने वाला प्रश्न यह है कि 'यदि स्वतंत्र इच्छा ने सामग्री को संचालित कियाभौतिक संसार में चेतनाक्या वह स्वतंत्र इच्छा रखता है? क्या वह ऐसे काम कर सकता है जो उसे नहीं सौंपे गए हैं?

.

जब मैं अपने आप को औरसमक्रमिकता का नियम, मुझे पूरा यकीन है कि सब कुछ पूर्वनिर्धारित है, कि मेरे अंदर संचालित होने वाली 'स्वतंत्र इच्छा' पहले से ही पूर्व-परिभाषित आउटपुट बनाने के लिए पूर्व-डिज़ाइन की गई है।

.
सरल शब्दों में कहें तो, यह पृथ्वी या भौतिक जगत, पहले से सहमत या परिभाषित की गई बातों का अनुकरण है, या, सर्वोच्च सत्ता अन्य लोकों में चेतनाओं के निर्माण, परीक्षण और आपूर्ति के व्यवसाय में हो सकती है, ठीक उसी तरह जैसे पोल्ट्री फार्म में, मुर्गियों का उत्पादन और बिक्री व्यापारिक लेनदेन के रूप में की जाती है।

.

https://youtu.be/UuDdhR-Ojso?si=0FHp9Bxh81WYtlJk

+ + + +

iPhone/मानव-शरीर पर स्वतंत्र इच्छा की व्याख्या - 5 अप्रैल, 2025
+ + + + + + +
भिक्षु और वैज्ञानिक;
स्वतंत्र इच्छा/पर्यवेक्षक/साक्षी रूप भौतिक जगत में प्रदत्त चेतना को संचालित करने या चलाने के लिए मौलिक है।
लेकिन, यह 'स्वतंत्र इच्छा' भौतिक_शरीर को भौतिक_संसार में ड्रोन या एल्फ के रूप में प्रदान की गई चेतना द्वारा बाधित होती है।
.

======
अब, भिक्षुओं और वैज्ञानिकों;

.

मानसिक_अवस्थाएँ [गुणों के साथ विस्तारित_बुद्धि, विस्तारित भौतिक_शरीर_चेतना और विस्तारित साक्षी_चेतना_मन, जो विभिन्न ड्रोन/एल्फ/मैटरेल_बॉडी_फॉर्म्स के साथ भौतिक_दुनिया में अस्तित्व_मॉडल के कई रूपों में संचित हैं},

.

GUNA उर्फ ENTROPY जैसा कि 'टॉम कैम्पबेल' इसे कहते हैं, ENTROPY जितनी कम होगी, EXISTENCE_MODEL उतना ही शुद्ध/आनंदमय होगा।

.
सीटि, [फेडेरिको फगिन का SOUL या Mental_states का संस्करण] .

आत्मा, {पूर्वी/भारतीय_हिंदू दर्शन का अस्तित्व_मॉडल का संस्करण जो तब तक अपनी यात्रा जारी रखता है जब तक कि वह भौतिक_दुनिया_की_घटना से खुद को मुक्त नहीं कर लेता निब्बान/आत्मज्ञान/आत्म_साक्षात्कार] .

गैर_स्थानीय मुक्त_इच्छा/पर्यवेक्षक/साक्षी_रूप जो मटेरियल_रियलम में मटेरियल_बॉडी/ड्रोन/एल्फ का संचालन करता है
.

अस्तित्व मॉडल के कार्य हैं जो गैर-स्थानीय हैं। (अस्तित्व मॉडल: आंतरिक दृष्टि, गुणों के साथ बुद्धि, चेतना और अहंकार चेतना)

====
.

अब, आइए क्लासिकल_रियल्म में एक ड्रोन के रूप में आईफोन/एंड्रॉइड फोन या एक भौतिक_शरीर के रूप में एल्फ के उदाहरण पर विचार करें;-

आईफोन/एंड्रॉइड फोन को कौन सी चेतना प्रदान की जाती है? एप्पल फोन के लिए iOS_CONSCIOUSNESS और एंड्रॉयड फोन के लिए ANDROID_CONSCIOUSNESS.

.
इस प्रकार, आईफोन/एंड्रॉयड फोन को संचालित करने वाली "स्वतंत्र इच्छा" को यह सीखना होगा कि व्हाट्सएप, फेसबुक ऐप और कई अन्य ऐप्स को कैसे संचालित किया जाए, जो इन फोनों को दिए गए हैं/दिए जा सकते हैं।

.
क्या यह free_will उन ऐप्स का उपयोग कर सकता है जिन्हें इन PHONES_material-Body पर इंस्टॉल नहीं किया जा सकता है? "नहीं"।

इस प्रकार, क्या हम आसानी से कह सकते हैं कि इन फोनों को संचालित करने वाला FREE_WILL/Observer/Witness_Form, उन्हें दी गई चेतनाओं द्वारा बाधित होगा? 'हाँ'

.
यदि कोई NAME_FORM_Human_Body है जिसे GAY_CONSCIOUSNESSES प्रदान किया गया है, तो क्या NAME_FORM_Human_Body को संचालित करने वाली स्वतंत्र इच्छा केवल SAME_SEX या विशिष्ट Material_Bodies के प्रति आकर्षण द्वारा सीमित नहीं होगी? हाँ

.
इस प्रकार, FREE_WILL/Observer/Witness_Form हमेशा उन चेतनाओं द्वारा बाधित होता है जो Material_Body को प्रदान की गई हैं और वह उन चेतनाओं के साथ केवल इतना ही कर सकता है जो उसे संचालित करने के लिए प्रदान की गई हैं।
.
तो क्या हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि FREE_WILL/Observer/Witness_form हमेशा

क्या आप भौतिक_शरीर ड्रोन या एल्फ को दी गई चेतनाओं से बाध्य हैं कि उसे उस भौतिक_शरीर_रूप की मृत्यु तक कार्य करना होगा?हाँ।
.

अंत में;

क्या वह FREE_WILL/Observer/Witness_Form जो DRONES या material_body को material_REALM में संचालित करता है, उसके पास material_bodies को संचालित करने की पूर्ण स्वतंत्र इच्छा है, जो उसे material_realm में उसके वर्तमान स्वरूप में प्रदान की गई है?

.

यह वह प्रश्न है जिसका उत्तर हम सभी को देना होगा।

.

मेरा विचार है कि FREE_WILL/Observer/Witness_Form को एक विशिष्ट उद्देश्य/लक्ष्य दिया गया है, और उन सभी को उस विशिष्ट उद्देश्य/लक्ष्य के अंतर्गत कार्य करना चाहिए, जैसा कि mterial_REALM में material_body/Efl/Drone का संचालन करते समय सर्वोच्च इकाई द्वारा नियंत्रित होता है।

+ + + +

पैनसाइकिज्म को मान्य करना - अप्रैल-7-2025
+ + + + + + + + + + +
भिक्षु और वैज्ञानिक;

यदि "पैनसाइकिज्म का अर्थ यह है कि सभी चीजों में मन या मन जैसी गुणवत्ता होती है", तो इसका उत्तर है 'असत्य'।
हां, सभी चीजों में मानसिक अवस्थाएं होती हैं, जो कि 'स्वयं के तत्व' का 'गैर-स्व' संस्करण मात्र है।

यदि "पैनसाइकिज्म" का अर्थ यह है कि प्रत्येक भौतिक वस्तु, चाहे कितनी भी छोटी क्यों न हो, में व्यक्तिगत चेतना उर्फ मानसिक अवस्था का एक तत्व होता है, तो उत्तर: 'सत्य'
हाँ,चेतना सर्वव्यापी, सार्वभौमिक और व्यापक है। 'चेतना' हर 'संवेदनशील' और 'निर्जीव' चीज़ का मूल सत्य है।
.
भिक्षु और वैज्ञानिक;
आत्मा के 5 तत्व क्या हैं?उत्तर: 'पृथ्वी, द्रव, अग्नि, वायु और आकाश या अंतरिक्ष' समय और स्थान की बाध्यताओं के साथ।
और, यदि 'स्वयं के 5-तत्व' हैं, जैसा कि ऊपर वर्णित है, तो उन्हीं '5 तत्वों' के लिए गैर-स्वयं अर्थात् मानसिक अवस्थाएं भी मौजूद हैं और ये "समय और स्थान की सीमाओं से बाहर हैं तथा गैर-स्थानीय क्षेत्र में मौजूद हैं"।
.
अब, भिक्षु और वैज्ञानिक;
हम प्राणी के रूप में 'स्व' और 'अनात्मा' के पांच तत्वों से 'संवेदनशील' और 'निर्जीव' वस्तुओं का निर्माण करते हैं ('भौतिक जगत में इन्द्रिय माध्यमों' के माध्यम से गैर-स्थानीय मानसिक अवस्थाओं का निर्माण करते हैं)।
.

जबकि 'संवेदनशील वस्तुओं अर्थात् जीवित प्राणियों' में एक गैर-स्थानीय क्षेत्र अस्तित्व मॉडल/स्वतंत्र इच्छा होती है, जिसमें बुद्धि (मन) और इच्छापूर्ण कार्य शामिल होते हैं, वही बात 'निर्जीव अर्थात् निर्जीव वस्तुओं' के लिए सत्य नहीं होती है और गैर-स्थानीय क्षेत्रों में उनमें केवल मानसिक अवस्थाएं होती हैं।

.

भिक्षु और वैज्ञानिक;
वे 'इच्छापूर्वक किए गए कार्य' क्या हैं जिनके परिणामस्वरूप 'चेतना निर्माण' होता है?
उत्तर: शारीरिक, मौखिक और मानसिक कार्य
और,अपनी इच्छा से किए गए कार्यों से हम क्या बनाते हैं? उत्तर:हम 'इच्छाशक्ति के कार्यों द्वारा' चेतना का निर्माण करते हैं।
.
'भौतिक क्रिया' से हम 'निर्जीव वस्तुएँ' बनाते हैं, जैसे कि पत्थर, कुर्सी, किताब।
'मौखिक क्रिया' से हम 'मौखिक चेतना' बनाते हैं
'मानसिक कृत्यों' अर्थात 'विचारों और विश्लेषण' से हम 'मानसिक चेतना' का निर्माण करते हैं।

स्वयं के वे कौन से तत्व हैं जो एक लकड़ी की कुर्सी का निर्माण करते हैं?उत्तर: 'प्राथमिक तत्व' के रूप में 'लकड़ी':
और, यदि 'स्वयं का तत्व', 'लकड़ी' है, तो गैर-स्थानीय क्षेत्र में मानसिक अवस्थाओं के रूप में उसी तत्व 'लकड़ी' का अ-स्वयं भी होना चाहिए
और, चूंकि यह एक 'निर्जीव वस्तु' है, इसलिए यहां केवल एक मानसिक स्थिति मौजूद है (कोई बुद्धि नहीं, कोई मन नहीं, कोई जागरूकता नहीं, कोई स्वैच्छिक कार्य नहीं)
.
स्वयं के वे कौन से तत्व हैं जो "प्लास्टिक की कुर्सी" का निर्माण करते हैं?उत्तर: प्राथमिक तत्व के रूप में 'कच्चा तेल':
और, यदि स्व का एक तत्व 'कच्चा तेल' है, तो गैर-स्थानीय क्षेत्र में मानसिक अवस्थाओं के रूप में उसी तत्व 'कच्चे तेल' का अ-स्व भी होना चाहिए
और चूंकि यह एक 'निर्जीव वस्तु' है, इसलिए यहां केवल एक मानसिक स्थिति मौजूद है (कोई बुद्धि नहीं, कोई मन नहीं, कोई जागरूकता नहीं, कोई स्वैच्छिक कार्य नहीं)
.

+ + + + +

ब्रह्माण्ड स्वप्न/स्वप्न वियोग स्वैच्छिक कार्य के माध्यम से सूचित कर रहा है-13 अप्रैल, 2025 -
वास्तविक जीवन के उदाहरण:
+ + + + + + + + + भिक्षु
और वैज्ञानिक;
ये वास्तविक उदाहरण हैं जिनका सामना मैंने हाल ही में किया; मेरा अपना अनुभव, जिसे मैं यहां साझा कर रहा हूं:
.
+ + + + +
1. स्वप्न के माध्यम से ब्रह्मांड की जानकारी उदाहरण-1:
+ + + + + +
मेरा भाई, जो अपने कठिन समय से गुजर रहा है, जहां मैं लंबे समय से उसके मुद्दों को सुलझाने/उनमें शामिल होने की कोशिश कर रहा था, ने अंततः निर्णय लिया कि मैंने उसकी पर्याप्त मदद कर दी है और अब वह मुझे अपनी समस्याओं में शामिल नहीं करेगा।

.
अब, हाल ही में, मुझे एक सपना आया जिसमें मुझे बताया गया कि मेरे भाई ने अपनी समस्याओं को समाप्त करने के लिए हाल ही में क्या कदम उठाए हैं।

.
यहाँ। मैं आपको सूचित करना चाहता हूँ कि अपने मुद्दों को समाप्त करने के लिए उनका प्रस्तावित समाधान मेरे विचारों या अंतर्ज्ञान में कभी नहीं था और मैं उनसे कभी सहमत नहीं होता, लेकिन चूंकि उन्होंने मुझे इस बारे में नहीं बताया था, इसलिए मैं उन मामलों पर उनके कार्यों से पूरी तरह अनभिज्ञ था, साथ ही उन्हें पता था कि मैं वैसे भी उस तरह के समाधान से कभी सहमत नहीं होऊंगा, इसलिए उन्होंने मुझे कुछ भी नहीं बताया।
.
अब, मुझे एक सपना आता है जिसमें मैं अपने भाई के मुद्दों में शामिल पात्रों को देखता हूँ। मैं उन्हें आपसी सहमति से तय किए गए समाधान पर चर्चा करते हुए देखता हूँ।
बस, सपना ख़त्म हो गया.

अब, सामान्यतः मैं उस सपने के बारे में भूल जाता हूँ, लेकिन चूंकि मेरे भाई ने उसी दिन मुझे फोन किया, तो मुझे वह स्वप्न क्रम याद आ गया, जिसमें उसे बताया गया था कि उसने हाल ही में क्या कदम उठाए हैं, और उसका उत्तर था, हाँ, हम उस दिशा में जा रहे हैं और देखते हैं कि समाधान निकलता है या नहीं!

.
और मैंने सोचा, क्या! आप मुझसे इतनी महत्वपूर्ण बात छिपा रहे हैं जो ब्रह्मांड को मुझे एक सपने के माध्यम से बतानी पड़ी?
.
खैर, मैंने इस बारे में अपनी बहन से चर्चा की, और उसने कहा कि चूंकि मैं उच्चतर चेतनाओं आदि से बहुत अधिक जुड़ी हुई हूं, इसलिए हो सकता है कि मैं अपने पूरे भावी जीवन में इन चमत्कारों को देखती रहूं।
======
.
+ + + + + +
2. स्वप्न वियोजन स्वैच्छिक कार्य उदाहरण-2:

+ + + + + +
इसलिए, हमारे पास स्ट्रीट डॉग की समस्या बढ़ रही थी, जो उन इमारतों/सोसाइटी में रहने लगे थे जिनमें मैं रहता हूँ, और उनकी संख्या हर महीने बढ़ रही थी क्योंकि हमारी सुरक्षा इतनी चौकस नहीं थी कि उन्हें अंदर न आने दिया जाए।
.
वैसे भी, इससे इन कुत्तों द्वारा काटे जाने का भय उत्पन्न हो गया (वास्तव में, मैं कुत्तों से कभी नहीं डरता, इसलिए मैं कहूंगा कि यह भय नहीं था, बल्कि एक प्रकार की सावधानी थी जो मेरे अंदर आ गई), क्योंकि मैं उन्हें/कुत्तों को अपने भवन परिसर में समूहों में देखता रहता हूं।
.
अब, मैं अपने भाई के साथ एक शादी में शामिल होने गया था, और हम वहाँ एक ही बिस्तर पर सोए थे। रात में, मुझे एक सपना आया जिसमें मैंने देखा कि एक कुत्ता मेरे पास आ रहा है और मुझे काटने की कोशिश कर रहा है, और एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया के रूप में, मैंने सपने के अंदर ही एक स्वैच्छिक कार्य किया और अपने पैर से कुत्ते को मारा, पैर की हरकतों के माध्यम से उसे दूर धकेलने की कोशिश की।
.
और देखो असल में कौन घायल हुआ था, मेरा भाई जिसे मैंने स्वप्न दृश्य के दौरान अपने पैर से मारा था, और वह ऐसा था कि क्या हुआ?, और मैंने उसे बताया कि मैं अपने पैर में एक कुत्ते को मार रहा था।

सपना, और वह हँसा और हम सोते रहे।
+ + + + +

आत्मा और चेतना के बीच अंतर समझाया गया - 17 अप्रैल, 2025 / अस्तित्व_मॉडल_वास्तुकला
जैसा कि अब तक समझा गया:

+ + + + + + +
भिक्षु और वैज्ञानिक;
/*
मेरी एक शिकायत है, और इसके लिए मैं आपको दोषी नहीं मानता: इस मुद्दे के प्रति आपकी समझ में कमी है।

.
मैं देख रहा हूँ कि आप सभी हर चीज़ को चेतना का लेबल दे रहे हैं।

कब 'जागरूकता'कहा जाना आवश्यक है, आप कहते हैं चेतना जब 'मानसिक_स्थितियाँ/अहंकार_
चेतना'कहने की आवश्यकता है, आप कहते हैं चेतना

कब 'आत्मा'कहने की आवश्यकता है, आप कहते हैं चेतना।

इससे श्रोताओं में भ्रम की स्थिति उत्पन्न होती है, क्योंकि भौतिक-विश्व_चेतना उर्फ नाम-रूप, गैर-स्थानीय
अस्तित्व मॉडल जागरूकता के समान कैसे हो सकता है?
दोनों की वास्तुकला अलग है.

अस्तित्व मॉडल भौतिक-विश्व मॉडल को संचालित करता है और यह गैर-स्थानीय मॉडल के समान नहीं हो
सकता
.
यह सभी मनुष्यों के लिए 'बर्नार्डो_कास्ट्रुप' नाम कहने या देने जैसा ही है। क्या हमारे पास अलग-अलग
प्राणियों के लिए अलग-अलग नाम-रूप नहीं है, फिर आप सभी प्राणियों को एक नाम-रूप कैसे कहते हैं?

.
अब आपको किसी विषय के बारे में बताते समय नाम का सही उच्चारण करना सीखना होगा।
* /
.
भिक्षु और वैज्ञानिक;
* * संक्षेप में, आत्मा (गैर-स्थानीय क्षेत्र) चेतना (भौतिक विश्व अस्तित्व) को संचालित करती है **

.
अब तक समझी गई वास्तुकला:

आंतरिक दृष्टि, मानसिक अवस्थाएं (भौतिक क्षेत्र में स्व-लेखों की प्रस्तुति का गैर-स्व-तरंगें क्वांटम गैर-
स्थानीय संस्करण), गुण उर्फ एन्ट्रॉपी, बुद्धि, साक्षी-चेतना मन, स्वतंत्र इच्छा और अहंकार 'कार्य'आत्मा/
अस्तित्व मॉडल का.

.
'दिमाग'इसके दो प्रतिनिधित्व हैं:
WITNESS_MIND_CONSCIOUSNESS (चेतना कई वर्षों में संचित होती है)

अस्तित्व_मॉडल/आत्मा की उपस्थितियाँ अधिग्रहित भौतिक-रूपों के साथ) अहंकार_मन_चेतना {अस्तित्व_मॉडल/आत्मा की वर्तमान उपस्थिति में संचित चेतनाएँ}

.
'गुना' उर्फ एन्ट्रॉपी'और बुद्धि मिलकर सांसारिक क्रियाकलाप करते हैं। प्राणियों को सांसारिक क्रियाकलाप करने के लिए गुणों द्वारा निर्देशित संचित बुद्धि का उपयोग करना चाहिए, और यह भौतिक-विश्व-क्षेत्र में किए गए कर्म/क्रियाओं की एन्ट्रॉपी तय करता है जिसके लिए आपको वर्तमान और आत्मा/अस्तित्व_मॉडल के अगले स्वरूप में दंडित या पुरस्कृत किया जाएगा।

.
आत्मा को भौतिक_विश्व_शरीर के रूप में प्राथमिक चेतना सौंपी जाती है, जिसके माध्यम से उसे प्राप्त शरीर/प्राथमिक चेतना की मृत्यु तक भौतिक_विश्व के साथ अंतःक्रियाएं करनी होती हैं।

.
'आत्मा'अर्जित प्राथमिक भौतिक_विश्व_चेतना उर्फ नाम-रूप के संवेदी माध्यम/अनुभूति के माध्यम से कार्य/अंतःक्रियाएं करता है।
.
सांसारिक घटनाओं के साथ अंतःक्रिया करते समय, आत्मा अर्जित बुद्धि (कई रूपों में संचित) का उपयोग करती है और कर्म/अंतर्क्रियाएं बुद्धि और गुण/एंट्रॉपी के संयोजन के माध्यम से की जाती हैं, गुण जितना अधिक होगा, एन्ट्रॉपी उतनी ही कम होगी और ऐसी आत्मा पवित्र होती है और ऐसी अंतःक्रियाएं करती है जिससे अन्य प्राणियों को कोई नुकसान नहीं होता है।

'मानसिक_स्थितियाँ'अस्तित्व_मॉडल/आत्मा के वर्तमान स्वरूप में संचित भौतिक_रूप_शरीर_स्व_चेतना और अहंकार_मन_चेतना के संयोजन का प्रतिनिधित्व करते हैं।

MENTAL_STATES डैशबोर्ड प्रतिनिधित्व के रूप में मौजूद है (जैसा कि बर्नार्डो कास्ट्रुप इसे कहते हैं) भौतिक-विश्व-क्षेत्र में भौतिक-विश्व-शरीर-रूप के रूप में। इसका मतलब है, सभी भौतिक-रूप-प्रतिनिधित्व उर्फ नाम-रूप_स्वयं का एक संगत है
MENTAL_STATES_Non_Self गैर-स्थानीय क्षेत्र में.

और, ये मानसिक अवस्थाएं लगातार संज्ञान के माध्यम से अद्यतन होती रहती हैं जो अर्जित प्राथमिक भौतिक_विश्व_चेतना उर्फ नाम-रूप से इंद्रिय माध्यमों से आती हैं।

The आंतरिक दृष्टि 'जागरूकता' के रूप में कार्य करती हैया प्रत्येक अनुभव के डैशबोर्ड 360 डिग्री दृश्य के रूप में/'क्वालिया'जो अस्तित्व_मॉडल/आत्मा और भौतिक-विश्व क्षेत्र में अर्जित भौतिक-शरीर के बीच भौतिक-विश्व अंतःक्रियाओं से आ रहा है।
.
'साक्षी-चेतना'अस्तित्व_मॉडल/आत्मा के कई हजार रूपों में अर्जित नाम-रूपों उर्फ भौतिक-विश्व-अभ्यावेदनों के साथ एकत्रित सभी चेतनाओं/अनुभवों को एकत्रित करता है।

.
'मुक्त इच्छा'अस्तित्व_मॉडल/आत्मा का एक कार्य अर्जित भौतिक_विश्व_चेतना उर्फ नाम-रूप को संचालित करने के लिए मौलिक है।
चेतना को भौतिक जगत में कार्य करने के लिए स्वतंत्र इच्छाशक्ति की आवश्यकता होती है।

.

'अहंकार, उर्फ मानसिक_स्थितियाँ',भौतिक दुनिया में अस्तित्व-मॉडल/आत्मा के वर्तमान जीवन स्वरूप का डैशबोर्ड प्रतिनिधित्व है और भौतिक शरीर के SENSE_MEDIA के माध्यम से किए गए COGNITION के माध्यम से लगातार दोनों तरीकों से अद्यतन किया जाता है।
.

/*
मानसिक_अवस्थाएँ [गुणों के साथ विस्तारित_बुद्धि, विस्तारित भौतिक_शरीर_चेतना और विस्तारित साक्षी_चेतना_मन, जो विभिन्न ड्रोन/एल्फ/मैटरेल_बॉडी_फॉर्म्स के साथ भौतिक_दुनिया में अस्तित्व_मॉडल के कई रूपों में संचित हैं},

.
GUNA उर्फ ENTROPY जैसा कि 'टॉम कैम्पबेल' इसे कहते हैं, ENTROPY जितनी कम होगी, EXISTENCE_MODEL उतना ही शुद्ध/आनंदमय होगा।
.
सीटि, [फेडेरिको फगिन का SOUL या Mental_states का संस्करण] .

आत्मा, {पूर्वी/भारतीय_उपमहाद्वीप_अस्तित्व_मॉडल का हिंदू दर्शन संस्करण जो तब तक अपनी यात्रा जारी रखता है जब तक कि वह निब्बाण/ज्ञान/आत्म_साक्षात्कार की प्रक्रिया के रूप में भौतिक_दुनिया_की_घटनाओं से खुद को मुक्त नहीं कर लेता]
.
गैर_स्थानीय मुक्त_इच्छा/पर्यवेक्षक/साक्षी_रूप जो मटेरियल_रियलम में मटेरियल_बॉडी/ड्रोन/एल्फ का संचालन करता है
.
अस्तित्व मॉडल के कार्य हैं जो गैर-स्थानीय हैं। (अस्तित्व मॉडल: आंतरिक दृष्टि, गुणों के साथ बुद्धि, चेतना और अहंकार चेतना)
.
स्वतंत्र इच्छा/पर्यवेक्षक/साक्षी रूप भौतिक जगत में प्रदत्त चेतना को संचालित करने या चलाने के लिए मौलिक है।
लेकिन, यह 'स्वतंत्र इच्छा' भौतिक_शरीर को भौतिक_संसार में ड्रोन या एल्फ के रूप में प्रदान की गई चेतना द्वारा बाधित होती है।
* /

+ + + + +